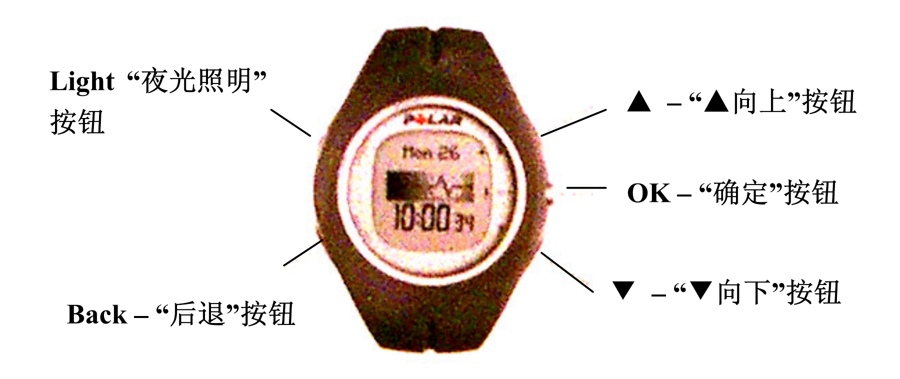
Front 1

用户手册 - Polar F11 健身心率表

本说明书为英文版本的撮要，省略之部分请参阅英文版。
本说明书以英文版作最终解释。

按钮



按下**“确定”**按钮，进入菜单模式。
按下**“▲向上”**或**“▼向下”**按钮，移动至下一菜单模式。
按住**“后退”**按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

<u>Front 2</u>

Polar F11 心率表快速指南

将已获取的锻炼数值与每周的锻炼目标进行对比，从而了解自己是否按计划实现了既定的健身目标。

(流程表请看下一页)

尊敬的客户：

恭喜你购买了新款 Polar F11 健身心率表！

Polar F11 心率表能够帮助你实现自己的健身目标。

Polar F11 心率表具有 Polar 自我健身锻炼程序(Keeps U Fit - Own Workout Program)功能；它能帮助你制定个性化的训练计划，在锻炼期间进行日志记录，并能跟进你的健身进程。

该个性化程序是以你通过 Polar 健康测试所确定的当前有氧健康水平为基础的。输入程序的设置选项与锻炼期间的运动量，Polar F11 心率表便会为你生成相应的锻炼计划。如果你在锻炼期间使用了 Polar F11 心率表，锻炼结束后，你即可查阅储存在电子日志中的资料信息。在日志模式下，你还能够用图表的形式将自己的健身进程与锻炼目标进行对比。此外，请于每月进行一至两次 Polar 健康测试，从而了解自身健康状况的长期变化趋势。

此用户手册包含有如何使用与保养本产品的必需信息。请你继续阅读本手册，以了解如何使用 F11 心率表，以及如何获得最佳的使用效果！

请浏览我们的网站：Polar 健身教练网页 (www.PolarFitnessTrainer.com)与 www.polar.fi，以查找最好的产品与训练秘诀, 或者享受我们为你提供的其它增值服务。



按下"▲向上"按钮

监测诸如你的心率数值与锻炼期间的能量消耗这样的资料信息

查阅上一锻炼阶段所记录的详细资料，以及长期的锻炼资料

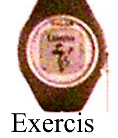
更改闹铃、时间显示，以及其它设置

进行 Polar 健康测试，了解自身健康状况的长期变化趋势

创建锻炼程序，编辑与更改程序中的设置选项



按下"确定"按钮



Exercis

按下"▼向下"按钮

按下"确定"按钮



File

按下"▼向下"按钮

按下"确定"按钮



Setting

按下"▼向下"按钮

按下"确定"按钮



Test

按下"▼向下"按钮

按下"确定"按钮



Program

按下"确定"按钮

开始 (START) ▼ 设置模式 (SETTINGS) "后退"

锻炼档案 (EXERCISES) ▼ 资料总值档案 (TOTALS) ▼ 日志档案 (DIARY) ▼ 发送档案 (SEND) "后退"

手表设置 (WATCH) ▼ 心率设置组合模式 (HR SET) ▼ 用户设置模式 (USER) ▼ 普通设置模式 (GENERAL) "后退"

健康测试 (TEST) ▼ 曲线图 (TREND) ▼ 数据传输 (SEND) "后退"

创建锻炼程序 (CREATE) ▼ 编辑程序 (EDIT) ▼ 程序设置 (SETTINGS) ▼ 数据传输 (SEND) "后退"

目录

1. Polar F11 心率表的使用说明

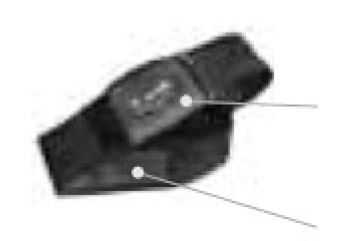
1.1 F11 心率表的部件

Polar F11 心率表套装由下列几部分组成：



心率表

心率表具有 Polar 自我健身锻炼程序(Keeps U Fit - Own Workout Program)功能。通过使用心率表，你能够创建、更新与跟进属于自己的锻炼程序



Polar WearLink™密码心率传输带

心率传输带的**连接器**能够将你的心率数值传输至心率表上。

弹性带背面的电极部分能够探测到你的心率讯号。

附有快捷指南的用户手册

此用户手册含有如何使用你的 Polar 心率表的必要信息。锻炼期间，你可以随身携带快捷指南中所包含的功能指示图，以便快速查询。

Polar 网页服务

Polar 健身教练 (PolarFitnessTrainer.com) 是一项为你度身订造健身训练计划的功能齐全的网页服务。在免费注册后，你即可使用个性化的锻炼程序，电子日志，阅读让你受益匪浅的文章，以及使用其它更多功能。此外，登录 www.polar.fi/fitness 网站，你还可以浏览最新的产品使用技巧，以及获得在线支持服务。

注意：按一下按钮（大约 1 秒钟）与按住按钮较长时间（至少 2 秒钟）的作用有所不同。

Light – 夜光照明按钮

- 开启夜光照明功能。在时间显示模式下，或者在锻炼记录期间，按住夜光照明按钮，你即可锁定除夜光照明按钮之外的所有按钮，或者解除对这些按钮的锁定。请按住夜光照明按钮，直至屏幕显示“按钮已锁定(Buttons Locked)”或“按钮锁定已解除(Buttons Unlocked)”为止。

▲ –“▲向上”按钮

- 在菜单或选项模式下向上移动
- 当屏幕显示+时，增加闪烁的所选数值

如果按住“▲向上”按钮，你即可：

- 在时间显示模式下切换屏幕显示
- 在锻炼记录模式下切换屏幕上行的显示信息

Back – “后退”按钮

- 退出当前所显示的菜单，并返回至上级菜单模式。
- 取消所选数值，保留原有设定。
- 关闭闹铃功能。

如果按住“后退”按钮，你即可：

- 从任何菜单下返回至时间
- 自时间显示模式进入手表设置模式。



OK – “确定”按钮

在时间显示模式下进入菜单
进入屏幕所显示的菜单
确认所选设置

如果按住“确定”按钮，你即可自时间显示模式。
显示模式开始进行锻炼记录的操作。

心触式免按功能



在锻炼期间，当你把心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，心率表的屏幕上会出现时间显示。

▼ –“▼向下”按钮

- 在菜单或选项模式下向下移动
- 当屏幕显示–符号时，减少闪烁的所选数值

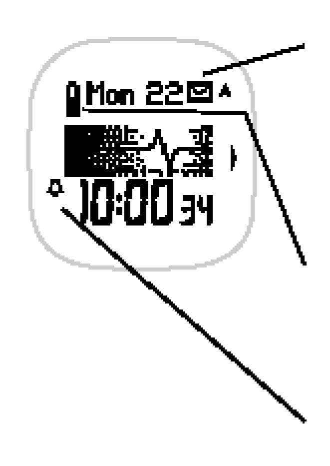
如果按住“▼向下”按钮，你还能够在时间显示模式下切换不同的时区。

心率表的显示符号



--- 菜单级别指示标可以显示菜单项的数目。浏览菜单时，符号▮表示的是你当前所处的菜单级别。符号▯ 则表示所有菜单项的数目。

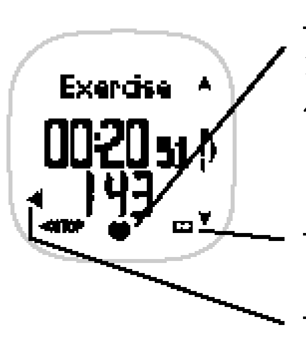
在心率表的设置引导过程中，符号▮的数目表示设置选项的总数，而闪烁的▮符号则表示你当前正在进行调整的相关设置。



--- 信封符号提示你查阅自上星期以来或自上次进行 Polar 健康测试后的锻炼资料。更多详细信息，请参阅第 41 页，“每周与每月跟进”一章。

--- 电池符号表示心率表的电池电量较低。更多详细信息，请参阅第 75 页，“保养及维修”一章。

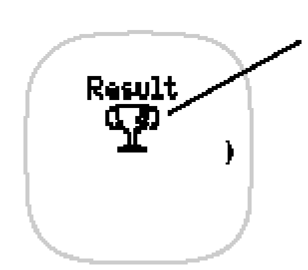
--- 闹铃符号表示闹铃功能已开启。更多详细信息，请参阅第 66 页，“手表设置”一章。



--- 具有外框的心形符号表示密码心率传输。更多详细信息，请参阅第 12 页，“如何测量
心率”一章。

--- 记录符号表示锻炼记录功能已开启。

--- 声音符号表示在锻炼菜单下偏离目标心率区的响闹警示功能已开启。更多详细信息，请参阅第 26 页，“锻炼期间的心率表功能”一章。



奖杯符号表示你已实现上周的锻炼目标。---

1.3 基本设置

当你初次使用心率表时，请自基本设置模式开始进行操作。激活屏幕显示为空白的心率表只需一次便可完成。一旦你开启了心率表，便无法再将它关闭。

或者，你亦可以通过个人计算机将基本设置传输至心率表上。更多详细信息，请参阅第 74 页，“数据传输”一章。

注意：输入准确的基本设置是十分重要的步骤，因为它们会对 Polar 自我健身锻炼程序的精确性产生影响。

1. 按下任意按钮开启心率表，屏幕将出现数字显示。按下“确定”按钮。

2. 屏幕显示“**欢迎来到 Polar 健身世界(WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD)**”。按下“确定”按钮开始进行设置。

3. **语言设置(Language)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**英语(ENGLISH)**，**德语(DEUTSCH)**，**西班牙语(ESPAÑOL)**或**法语(FRANÇAIS)**。

4. 屏幕显示“**开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)**”， 按下“确定”按钮开始进行基本设置。

5. **时间设置(Time)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择 **12 小时(12H)**或 **24 小时(24H)** **制时间显示模式**，然后按下“确定”按钮。

   12 小时制时间显示模式(12H)：心率表显示 1 至 12am，或者 1 至 12pm 的时间模式。此时，在日期设置与出生日期设置模式下，你需要先设定月份数值，后设定日期数值(mm.dd)。
   - 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**上午 AM/下午 PM**，然后按下“确定”按钮。
   - 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**小时数值(hours)**，然后按下“确定”按钮。
   - 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**分钟数值(minutes)**，然后按下“确定”按钮。

   24 小时制时间显示模式(24H)：心率表显示 0 至 23 点的时间模式。此时，在日期设置与出生日期设置模式下，你需要先设定日期数值，后设定月份数值(dd.mm)。
   - 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**小时数值(hours)**，然后按下“确定”按钮。
   - 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**分钟数值(minutes)**，然后按下“确定”按钮。

6. **日期设置(Date)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**月份数值(mm)**或者**日期数值(dd)**,然后按下“确定”按钮。

- 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**日期数值(dd)**或者**月份数值(mm)**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**年份数值(yy)**，然后按下“确定”按钮。

7. **单位设置(Units)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择公斤与厘米**(KG/CM)**，或者磅与英尺**(LB/FT)** ，然后按下“确定”按钮。

注意：单位设置亦会对能量消耗的显示方式产生影响。如果你选择了磅与英尺(LB/FT)，心率表将以卡(Cal)作为能量消耗的显示单位；如果你选择了公斤与厘米(KG/CM)， 心率表则将以千卡(kcal)作为能量消耗的显示单位。

8. **体重设置(Weight)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择选择你的体重数值，然后按下“确定”按钮。

注意：如果你选择了错误的测量单位，按住夜光照明按钮，你仍然可以更改单位设置。

9. **身高设置(Height)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择你的身高数值，然后按下“确定”按钮。

注意：如果选择磅与英尺(lb/ ft)作为测量单位，你需要先输入英尺数值，再输入英寸数值。

10. **出生日期设置(Birthday)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择你的**出生月(mm)**或**出生日(dd)**, 然后按下“确定”按钮。

- 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**日期数值(dd)**或者**月份数值(mm)**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**年份数值(yy)**，然后按下“确定”按钮。

11. **性别设置(Sex)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**男性(MALE)**或者**女性(FEMALE)**，然后按下“确定”按钮。

12. 最后心率表提示“**设置完成?(SETTINGS OK?)**”。 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**是(YES)**或**否(NO)**，然后按下“确定”按钮。

选择“是”，你即可对相关设置加以确认，并开始使用心率表。

选择“否”，你可以继续更改基本设置。按下“后退”按钮，直至心率表返回至你所需更改的设置模式。

1.4 如何测量心率

如需测量心率，你必须佩戴好心率传输带。

密码心率传输能够避免由附近的其它心率表而引起的干扰。为了保证心率讯号的搜寻顺利进行，请将心率表与心率传输带的距离保持在 3 英尺/1 米以内。同时，请确保你没有靠近其它同样佩戴心率表的人士，或者附近没有其它任何电磁干扰源（更多关于使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰的信息，请参阅第 77 页，“注意事项”一章）。



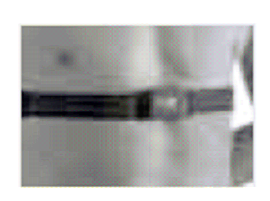
1. 用自来水将心率传输带的电极部分打湿，请确认它们已经被充分湿润。



2. 将心率传输带的连接器扣在弹性带上，并将连接器上的大写字母 **L** 放置在弹性带上的单词 **LEFT**（左侧）上，然后用力扣上带扣。



3. 调节弹性带的长度，使其贴身舒适。将弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），然后扣上第二道带扣。



4. 检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，同时 Polar 标志应处于正中直立的位置。



5.佩带心率表的方式与佩戴普通手表的方式相同。在时间显示模式下，按下“确定”按钮进入菜单模式。屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，同时心率表将开始自动搜索心率讯号。你的心率读数与具有外框的心形符号将于最长 15 秒的时间内出现在显示屏幕上；心形符号的外框表示密码心率传输。

虽然心率表已开始心率测量，但只有在进行锻炼后，心率表才会开始记录相关的心率资料。关于如何记录心率及其它锻炼资料的信息，请参阅第 25 页，“锻炼”一章。

注意：如果心率表没有接收到心率讯号，屏幕会显示读数--/00。请检查心率传输带的电极部分是否湿润，或者弹性带是否松紧适度。请将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置，心率表会再次开始搜寻心率讯号。

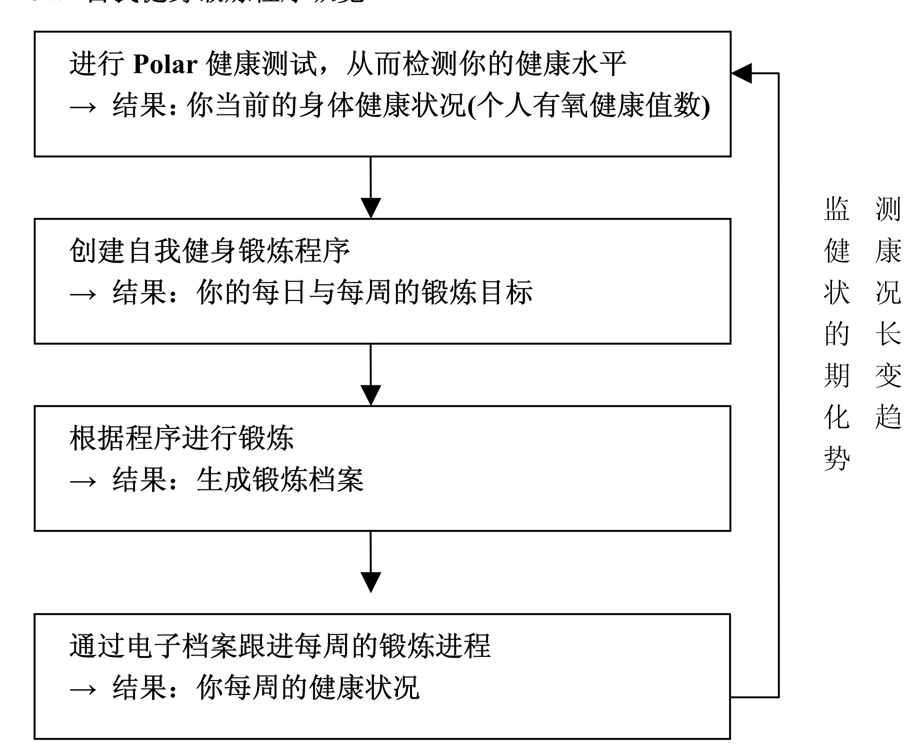
2. 自我健身锻炼程序(KEEPS U FIT WORKOUT PROGRAM)

Polar 自我健身锻炼程序是以你当前的有氧健康水平为基础的；它能引导你进行适量的运动，从而实现个人的健身目标。

个性化的 Polar 自我健身锻炼程序能够帮助你制订锻炼计划，向你建议适合的累计锻炼持续时间、能量消耗数值、以及在不同强度的运动心率区内的锻炼持续时间。该程序考虑到了你当前的健康状况、你个人的健身目标、以及你每周计划锻炼的次数。基于上述数值，你即可确定每日与每周的锻炼目标。该程序还能为你制订每周锻炼的次数与消耗的热量、锻炼的累计数量、每次锻炼的持续时间、以及每次锻炼时的运动强度。

在锻炼期间使用 Polar 心率表，你可以查阅本周记录在电子日志中的锻炼资料。在日志模式下，你可以将每周的锻炼进程与健身目标进行比较，从而了解自己是否按计划实现了每周的既定目标。在档案模式下，你能够查阅更多锻炼期间的详细资料。为了监测自身健康状况的长期变化趋势，请于每月进行一至两次 Polar 健康测试，并通过健康测试曲线图对本次测试与上次测试的所得数值进行比较。

Polar 自我健身锻炼程序纵览



2.1 创建自我健身锻炼程序

通过阅读本章节，你能够逐步学会创建属于自己的自我健身锻炼程序。

或者，你亦可以通过使用 Polar 健身教练网页 (www.PolarFitnessTrainer.com)创建锻炼程序，并将该程序传输至你的心率表上。

为获取准确的锻炼程序，请首先按照第 49 页“Polar 有氧健康测试 — 个人有氧健康指数”一章的说明指示，开始测量自身的健康水平。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**程序模式(Program)**”选项，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**创建程序(CREATE)**”选项，然后按下“确定”按钮。

注意：

- *如果你此前尚未进行 Polar 有氧健康测试，或者上次健康测试始于六个月前，心率表会显示“**个人有氧健康指数遗漏，使用预设数值(OWN INDEX MISSING. DEFAULT USED)**”。此时按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式；然后请按照第 49 页“Polar 有氧健康测试 — 个人有氧健康指数”一章的说明指示，开始进行健康测试。或者，心率表亦可使用原先预设的 Polar 有氧健康测试结果，即个人有氧健康指数；但是，此时心率表所建议的不同强度的运动心率区内的运动量并不准确。*

- *如果心率表显示“**开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)**”，这表示某些基本设置仍然缺少相关的设定。按下“确定”按钮，以完成所有的设置。更多详细信息，请参阅第 10 页，“基本设置”一章。*

- *如果你已于此前创建了锻炼程序，心率表则会提示“**覆盖当前程序？(OVERWRITE CURRENT?)**”。请按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，如果你选择**是(YES)**，即可开始创建新程序；或者，如果你选择**否(NO)**，即可取消创建新程序的操作；最后请按下“确定”按钮。*

4. **个人有氧健康指数(OwnIndex)**：心率表所确定的你当前的身体健康水平会对锻炼程序所建议的不同强度区内的运动量有所影响。

- 如果你已经进行过 Polar 健康测试，屏幕会显示你最近一次所测得的个人有氧健康指数。
  如果通过此前定期进行的其它健康测试，或者通过实验室中的临床测试，你已测定了自己的最大摄氧量(VO_{2max}，单位：毫升/公斤/分钟)，那么你可以使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮来调节自己的个人有氧健康指数；最后请按下“确定”按钮。

5. **锻炼目标(Target)**：根据你的锻炼目标：**获得最佳健康水平(MAXIMIZE)**、**提高健康水平(IMPROVE)**、**保持健康水平(MAINTAIN)**，按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择相应的程序等级；锻炼目标的选择亦会对你的目标锻炼时间产生影响；最后请按下“确定”按钮。

获得最佳健康水平(Maximize)
如果你的锻炼目标是获得当前最佳的有氧健康水平，请选择“Maximize”选项。如果你已经持续定期地锻炼了至少 10 至 12 周的时间，并且几乎天天进行运动，那么对于你来说，“Maximize”的锻炼目标并非难以完成。此时，锻炼程序会建议你每周分别进行四至六次、累计共约五小时的锻炼。
提高健康水平(Improve)
如果你的锻炼目标是提高自己当前的有氧健康水平，请选择“Improve”选项。此时，锻炼程序会建议你每周分别进行三至五次、累计共约三小时的锻炼。
保持健康水平(Maintain)
如果你的锻炼目标是保持自己当前的有氧健康水平，请选择“Maintain”选项。如果你最近没有进行过任何锻炼，那么对于你来说，“Maintain”的锻炼目标无疑是一个合适的出发点，并且甚至可以提高你的健康水平。此时，锻炼程序会建议你每周分别进行两至三次、累计共约一个半小时的锻炼。

6.**锻炼次数(Exe.Count)**：基于你的个人有氧健康指数与所选锻炼目标，心率表会就你每周应该锻炼的次数提出建议；指示光标表示的是心率表所建议的锻炼次数。

通过使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，你亦可以对此建议数值进行调整，然后按下“确定”按钮。

7.最后，心率表将显示“**你的个人锻炼程序(YOUR PERSONAL PROGRAM)**”，以及你每周的锻炼目标数秒钟。

如果你想要查阅自己的锻炼目标，请按照第 18 页“你每周的锻炼目标”一章的指示继续进行操作。或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

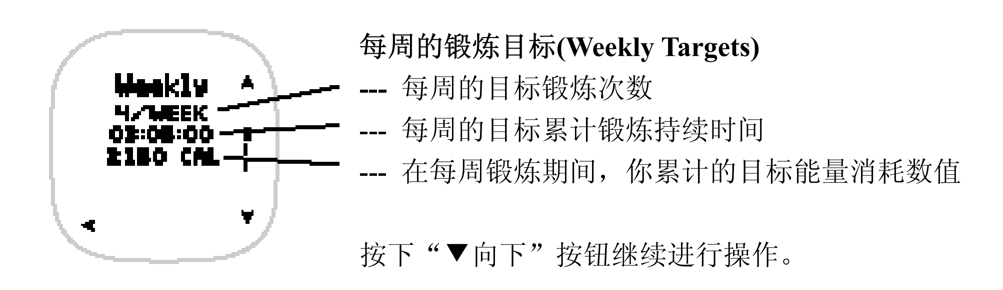
2.2 查阅与编辑锻炼程序

本章节将指导你如何在程序编辑菜单下查阅与编辑自己的锻炼程序。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**程序模式(Program)**”选项，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**编辑程序(EDIT)**”选项，然后按下“确定” 按钮。

*注意：如果你尚未创建锻炼程序，屏幕会显示“**空白(Empty)**”，同时心率表会建议你创建新程序。更多详细信息，请参阅第 14 页，“自我健身锻炼程序”一章。*

2.2.1 你每周的锻炼目标



每周的锻炼目标**(Weekly Targets)**

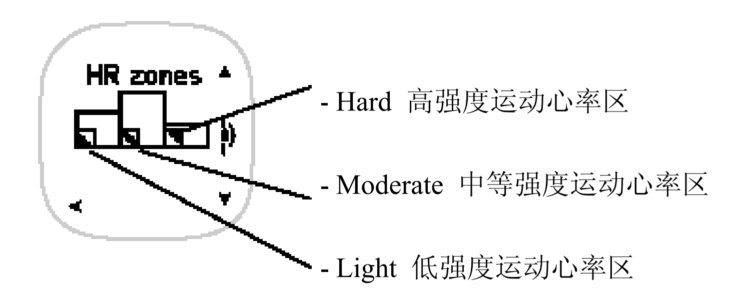
--- 每周的目标锻炼次数

--- 每周的目标累计锻炼持续时间

--- 在每周锻炼期间，你累计的目标能量消耗数值

按下“▼向下”按钮继续进行操作。

每周运动强度心率区**(Weekly HR zones)**：根据程序中所选的锻炼目标，心率表将会在低强度运动心率区**(Light)**、中等强度运动心率区**(Moderate)**与高强度运动心率区**(Hard)**内分配你每周的目标锻炼时间。

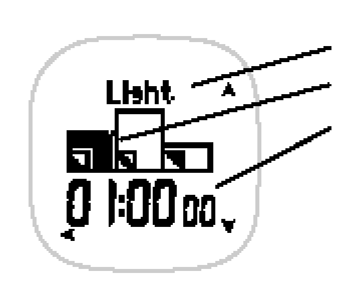


显示条的高度表示此运动心率区内的每周锻炼目标。

低强度运动心率区 **(Light)**
在低强度运动心率区*（心跳次数为最高心率的 60-70%）内进行锻炼有助于增强体质，提高健康水平。此外，它还有助于增强基本耐力与进行运动恢复。
中等强度运动心率区 (Moderate)
在中等强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 70-80%）内进行锻炼尤其有助于提高身体的心血管健康状况。所有锻炼程序均包含在此运动心率区内的锻炼安排。
高强度运动心率区 (Hard)
高强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 80-90%）适合进行持续时间相对较短的高强度运动。在高强度运动心率区内进行锻炼，你会感觉呼吸沉重，肌肉疲劳，身体疲劳；但是它有助于增强你的最高运动能力。只有以“提高健康水平(Improve)”与“获得最佳健康水平(Maximize)”为锻炼目的的程序才包含在此运动心率区内的锻炼安排。

更多关于运动强度心率去的详细信息，请参阅第 63 页，“心率设置”一章。

按下“确定”按钮，以查阅在不同运动强度心率区内的目标锻炼持续时间。



--- 运动强度心率区的名称
--- 表示此运动强度心率区的显示条加亮显示在屏幕上
--- 在所选运动强度心率区内的目标锻炼持续时间

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以查阅关于其它运动强度心率区的资料信息。
按下“后退”按钮，你即可返回至“每周运动强度心率区(Weekly HR zones)”的主查阅模式。
按下“▼向下”按钮继续进行操作。

** Polar 目标心率强度是根据国际运动科学权威机构的建议进行修改定义的，其中低强度运动心率区内的心跳次数可能会低于最高心率的 60%。*

2.2.2 你的锻炼目标

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 3（参阅第 17 页）；然后按下“▲向上” 或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“每周运动锻炼(Weekly Exercises)”为止。

每周运动锻炼(Weekly Exercises)：基于所选的锻炼次数，你每周的锻炼时间将被划分成持续时间各不相同的单独的锻炼阶段；根据锻炼持续时间的不同，锻炼阶段又可以分为**短时间的锻炼(SHORT)**、**正常时间的锻炼(NORMAL)**与**长时间的锻炼(LONG)**。



在**每周运动锻炼(Weekly Exercises)**模式下，你能够查阅每周进行锻炼的概要信息，锻炼的次数，以及相应的锻炼持续时间。如果你想查看自己每次锻炼时的健身目标，请按下“确定”按钮。



在**运动锻炼(Exercises)**模式下，你能够查阅心率表所建议的锻炼阶段的先后顺序。使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，你即可选择所需查阅的锻炼阶段。或者，你亦可以选择“**添加(ADD)**”选项，从而在锻炼程序中添加额外的锻炼阶段；然后按下“确定”按钮。

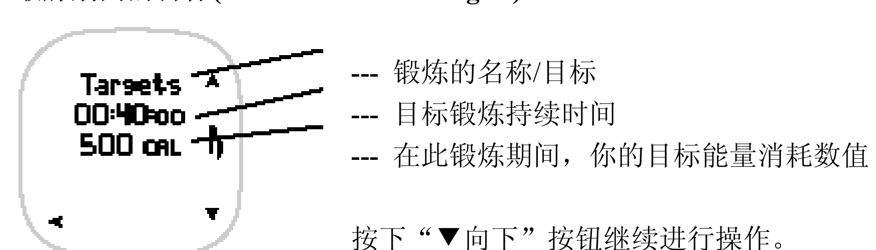
添加锻炼阶段至你的锻炼程序

如果你选择了“添加(ADD)”选项，请设置锻炼的**持续时间(Duration)**。

1. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置小时数值，按下“确定”按钮。
2. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置分钟数值，按下“确定”按钮。
3. 心率表显示“**锻炼消耗能量已更新(EXERCISE CALORIES UPDATED)**”。
   你的目标能量消耗数值将会自动更新，同时心率表会显示新增加的锻炼阶段的目标。

注意：新增加的锻炼阶段会自动添加至你每周的锻炼目标中；同时根据你的每周运动强度心率区的目标，心率表会自动计算出新增加的锻炼阶段的运动目标心率区。

锻炼期间的目标(**Exercise Session Targets**)：



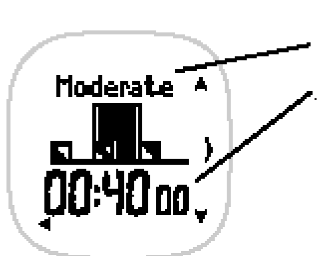
按下“▼向下”按钮继续进行操作。

或者，按下“确定”按钮，你亦可以对锻炼期间的目标进行编辑，请按照第 22 页“编辑锻炼目标”一章的指示继续进行操作。

或者，按住夜光照明按钮，你亦可以删除该锻炼阶段，请按照第 22 页“删除锻炼阶段”一章的指示继续进行操作。

运动目标心率区(**HR Zones Targets**)：每个锻炼阶段都将分为低强度运动心率区(**Light**)、中等强度运动心率区(**Moderate**)与高强度运动心率区(**Hard**)三部分。

按下“确定”按钮，以按照运动强度心率区查阅锻炼期间的目标。



--- 运动强度心率区的名称

--- 在所选运动强度心率区内的目标锻炼持续时间，不同运动强度心率区内的目标锻炼持续
时间依据所选锻炼的类型会有所不同。

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以查阅关于其它运动强度心率区的资料信息。按下“后退”按钮，你即可返回至“运动强度心率区(HR zones)”的查阅模式。

或者，按下“确定”按钮，你亦可以对运动强度心率区内的目标锻炼持续时间进行编辑，请按照第 22 页“编辑锻炼目标”一章的指示继续进行操作。

编辑锻炼目标

1. 屏幕显示“**编辑锻炼持续时间？(EDIT DURATION?)**”。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择是**(YES)**或否**(NO)**，然后按下“确定”按钮。
   若选择是(YES)，屏幕将显示闪烁的小时数值；若选择否(NO)，心率表将返回至锻炼目标查阅模式。

2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置小时数值，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置分钟数值，然后按下“确定”按钮。
4. 心率表显示“**锻炼消耗能量已更新(EXERCISE CALORIES UPDATED)**”。你的目标能量消耗数值将会自动更新，心率表随后将返回至锻炼目标查阅模式。

注意：如果你更改了自己的锻炼目标，心率表会自动检查相应的锻炼持续时间，并切换已被修改的锻炼类型。同时，心率表会自动更新你每周的锻炼目标。

删除锻炼阶段

在锻炼期间目标模式下按住夜光照明按钮，你即可删除选定的锻炼阶段。

1. 屏幕显示“**删除锻炼阶段？(DELETE EXERCISE?)**”。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择是**(YES)**或否**(NO)**，然后按下“确定”按钮。
2. 如果你选择是(Yes)，心率表会提示“**ARE YOU SURE?（你是否确定？）**”。如果你并不想删除该锻炼阶段，请选择否**(NO)**；若选择是**(YES)**，相关档案即可被删除，最后请按下“确定”按钮。注意！锻炼阶段一旦删除便无法恢复。
3. 如果你选择是(Yes)，心率表会返回至锻炼（Exercises）模式。按下“后退”按钮，你即可返回至每周运动锻炼(Weekly Exercises)模式。
   如果你更改了自己的锻炼目标或者删除了锻炼阶段，你的每周目标也将会随之更新。心率表会显示“**程序目标已更新(PROGRAM TARGETS UPDATED)**”，以确认锻炼程序已被更新修正。

2.3 程序设置

在程序设置模式下，你能够开启或关闭程序功能，并且更改锻炼程序的相关设置。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**程序模式(Program)**”选项，按下“确定” 按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**设置(SETTINGS)**”选项，按下“确定” 按钮。
4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**运动锻炼(EXERCISES)**”或者“**开启/关闭(ON/OFF)**”选项，按下“确定” 按钮。

*注意：如果你选择了“运动锻炼(EXERCISES)”选项，但却尚未创建任何锻炼程序，屏幕会显示“空白(**Empty**)”，请首先进行程序创建。更多详细信息，请参阅第 14 页，“自我健身锻炼程序”一章。*

开启或关闭程序功能

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**开启(ON)**或者**关闭(OFF)**程序功能，然后按下“确定”按钮。心率表将返回至程序设置菜单。

注意：如果你关闭了程序功能，心率表在日志模式下将不会显示你的锻炼目标；此外，在锻炼模式下，你亦无法选择程序锻炼阶段。即使你关闭了程序功能，锻炼程序仍然会保留在心率表的记忆储存中。若需再次使用锻炼程序，请选择开启程序功能。

锻炼设置

屏幕显示“**运动锻炼(Exercises)**”与程序锻炼阶段。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择所需的锻炼阶段，然后按下“确定”按钮。

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**心率设置组合(HR SET)**”或者“**重新命名(RENAME)**”，然后按下“确定”按钮。

1. **心率设置组合(HR SET)**：心率设置组合包含了锻炼设置。你可以将每个心率设置组合与每个锻炼阶段结合起来。

   更多关于心率设置组合的详细信息，请参阅第 63 页，“心率设置”一章。

   - 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**个人运动区设置(OWNZONE)**”、“**普通设置(GENERAL)**”或者“**静音设置(SILENT)**”。按下“确定”按钮。

   - 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**选择(SELECT)**”选项，以选择心率设置组合；或选择“**编辑(EDIT)**”选项，以编辑心率设置组合。按下“确定”按钮。

- 若选择“**选择(SELECT)**”选项，心率设置组合即可与相应的锻炼阶段连接在一　起。

- 若选择“**编辑(EDIT)**”选项，屏幕会显示“**偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)**”、“**运动心率区(HR LIMITS)**”、“**心率查阅(HR VIEW)**”、或者“**重新命名(RENAME)**”。

- 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“响闹警示”、“运动心率区”、“心率查阅”或“重新命名”选项。按下“确定”按钮。

偏离目标心率区响闹警示(HR alarm)：使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

运动心率区(HR Limits): 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择**个人运动区(OWNZONE)**、**自动目标心率区(AUTOMATIC)**、**手动目标心率区(MANUAL)**或**关闭目标心率区(OFF)**，然后按下“确定”按钮。

- 如果你选择了个人运动区或自动目标心率区，请按下“▲向上” 或者 “▼向下” 按钮，以选择 **HARD**（**高强度运动心率区**）、**MODERATE**（**中等强度运动心率区**）、**LIGHT**（**低强度运动心率区**）或 **BASIC**（**基本强度运动心率区**）。按下“确定”按钮，心率表会显示你的运动目标心率区数秒钟。

- 或者，如果你选择了手动目标心率区，请先按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置心率上限数值，然后按下“确定”按钮；再按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置心率下限数值，然后按下“确定”按钮。

心率查阅(HR view)：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **HR**（每分钟的心跳次数）、或者 **HR%**（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。

重新命名(Rename)：你可以用八个字母、数字或者标点为每组心率设置重新命名。可以使用的数字有：0-9、空格、A-Z、a-z、- % / ( ) * + . : ?

- 屏幕显示闪烁的可调字母，并标有下划线。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，更改所选字母。
- 按下“确定”按钮，确认所选字母。
- 按下“后退”按钮，返回至先前所设置的字母。
- 按住“确定”按钮，跳过剩余字母的编辑步骤。
- 在编辑完最后一个字母后，按下“确定”按钮，即可返回至“心率设置组合”的主查阅模式。

2. **重新命名(RENAME)**：按照上述心率设置组合的相关说明，你同样可以为自己的锻炼阶段重新命名。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

3. 锻炼

在锻炼模式下，你可以查阅与储存自己的锻炼资料（例如心率数值、锻炼时间与能量消耗）。

- 如果你想根据自己的锻炼程序自第一个锻炼阶段开始进行运动，请按照本页“如何开始记录锻炼资料”章节的指示进行相关操作。

- 然而，如果你不想按照程序中所设定的锻炼阶段的先后顺序进行运动，请在锻炼设置模式下选择所需的锻炼阶段；更多详细信息，请参阅手册第 32 页。

- 或者，如果你想按照并未包含在程序中的锻炼阶段进行运动，请在锻炼设置模式下选择手动锻炼模式；更多详细信息，请参阅手册第 32 页。此外，在锻炼设置模式下，你亦可以在开始运动前查阅锻炼阶段的相关资料信息，以及更改锻炼设置。

3.1 如何开始记录锻炼资料

1. 按照第 12 页“如何测量心率”一章的指导说明，佩戴好心率传输带。如果你在锻炼期间佩戴了心率传输带，心率表便会自动计算出你所消耗的热量、以及其它基于所测心率的锻炼资料。

2. 自时间显示模式进行操作。按下“确定”按钮。

3. 屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，同时心率表开始自动搜寻你的心率讯号，按下“确定”按钮。

4. “**锻炼模式(Exercise)**”与下个锻炼阶段的名称交替出现在屏幕上行的显示信息中。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**开始(START)**”选项。按下“确定”按钮，开始进行记录锻炼资料；心率表亦开始记录你的锻炼时间。

- 如果屏幕显示“**个人运动心率区(OwnZone)**”，请参阅第 34 页的“OWNZONE 个人运动区功能”一章。
- 如果你想跳过个人运动心率区的测定步骤，而使用此前所确定的个人运动心率区，请按下“确定”按钮。在这种情况下，如果你此前尚未测定自己的运动心率区，心率表将使用基于你的年龄所计算出的心率区间。
- 心率表的个人运动心率区测定功能是自动处于开启状态的。如果你并不想测定自己的个人运动心率区，请按照第 32 页“锻炼设置”章节中的指导，在开始锻炼前对心率区设置进行更改。
- 如果屏幕显示“**开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)**”，这表示某些基本设置仍然缺少相关的设定。按下“确定”按钮，以完成所有的设置。更多详细信息，请参阅第 10 页，“基本设置”一章。

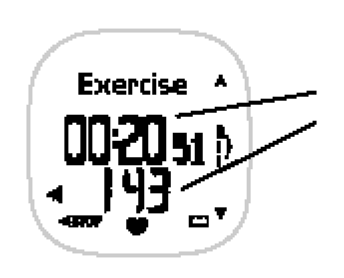
3.2 锻炼期间的心率表功能

注意：只有在秒表功能已开启至少一分钟的状态下，心率表才会储存你的锻炼资料。

查阅时间显示
将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近，屏幕会显示当前时间与你的心率读数。

查阅锻炼持续时间、能量消耗、目标心率区间以及程序的锻炼目标
使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以浏览下列信息：

锻炼模式(Exercise)

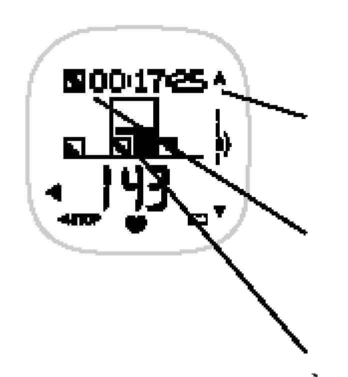


--- 锻炼持续时间
--- 以每分钟的心跳次数（bpm），或者以你的最高心率百分比(%HRmax)形式所显示的心率数值，具体情况根据你的设置而定。心形符号旁边的箭头指示符表示你的心率是低于还是高于自己的目标心率区。



能量消耗(Calories) （根据单位设置的不同，其显示单位可以是卡 Cal 或千卡 kcal）。
目前你所消耗的能量数值。

Polar 热量计算功能可以显示你在锻炼期间所消耗的能量数值。使用此功能，你可以针对自己的能量消耗(卡 Cal/千卡 kcal)设置每日或每周的锻炼目标，而无需考虑锻炼程序的设置。你可以跟进自己每次锻炼时、或每周所累计消耗的热量数值；或者你亦可以监测在所选锻炼期间内累计消耗的热量总值。



运动强度心率区(HR zones)（如果你选择了程序锻炼模式，心率表则会显示你的运动强度心率区）
--- 你在此运动强度心率区内进行锻炼的时间

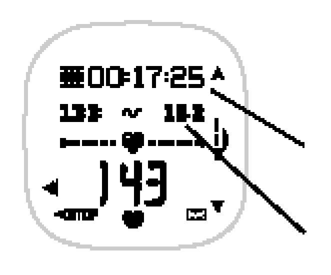
--- 运动强度心率区符号表示你此刻正在何种强度的运动心率区内进行锻炼。

--- 如果你正在自己的运动目标心率区内进行锻炼，表示此运动目标心率区的显示条会加亮显示在屏幕上。



锻炼目标(Exercise Targets)（如果你选择了程序锻炼模式，心率表则会显示你的锻炼目标）

--- 锻炼阶段的名称
--- 目标锻炼持续时间
--- 目标能量消耗数值



处于运动心率区内的锻炼时间 (In Zone)（如果你选择了手动锻炼模式，并且运动心率区功能已开启时，屏幕将显示你在运动心率区内的锻炼时间）
--- 你在运动目标心率区内的锻炼时间

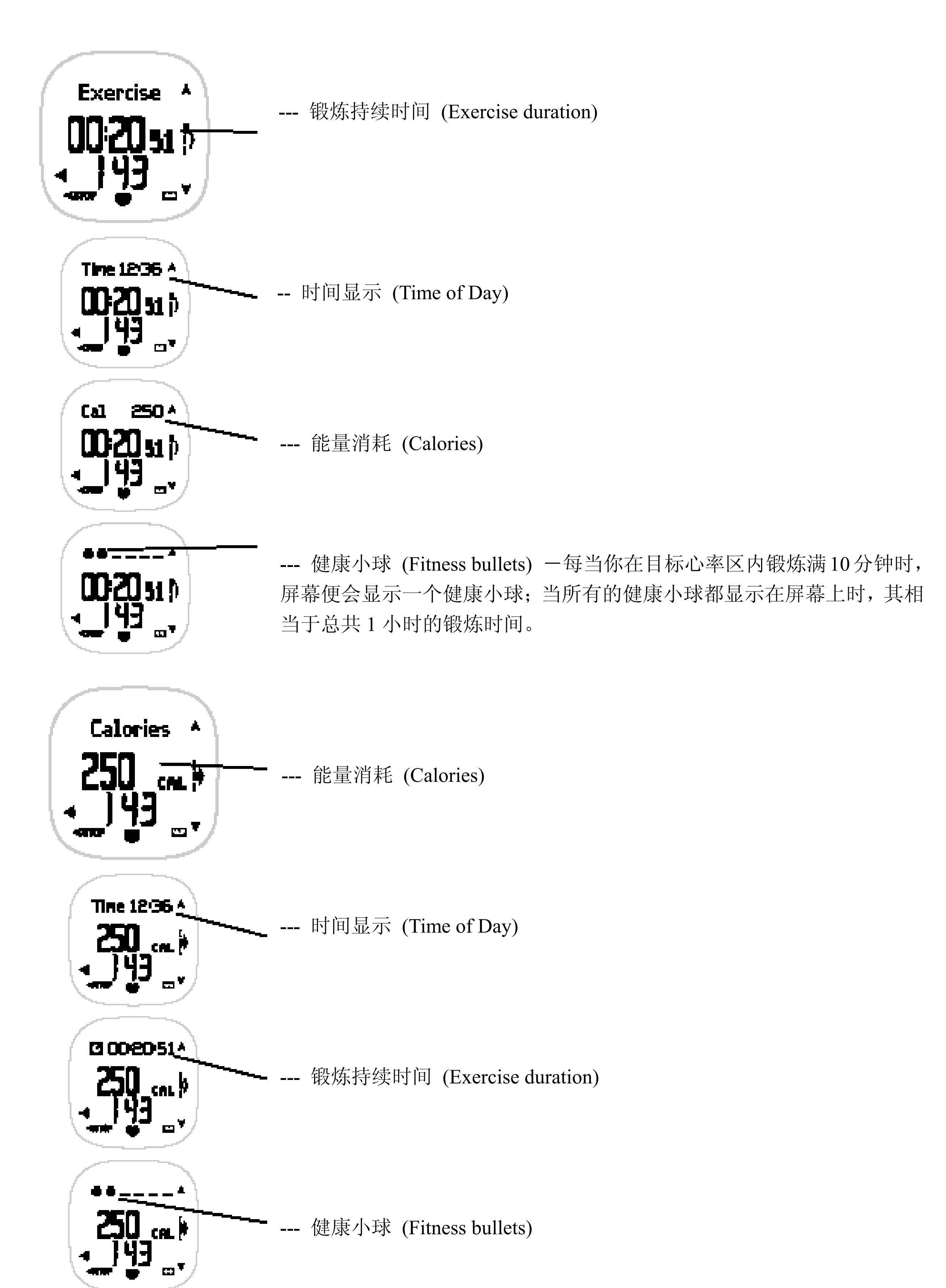
-- - 以每分钟的心跳次数（bpm），或者以最高心率百分比(%HRmax)形式所表示的目标心率区间，其具体情况根据你的设置而定。

根据你的心率数值，心形符号会向左侧或右侧移动。如果屏幕没有显示心形符号，这意味着你的心率低于或高于自己的目标心率区。如果你已经开启了偏离目标心率区的响闹警示功能，心率表还会发出响闹提示。

Page 28

更改屏幕显示的锻炼信息

当屏幕显示锻炼模式(Exercise)与能量消耗(Calories)时，按住“▲向上”按钮，你即可更改上行的显示信息，从而使心率表的屏幕显示更加个性化。



Page 29

开启夜光照明功能

按下夜光照明按钮，心率表的屏幕显示将被照亮数秒钟。

当屏幕显示夜间锻炼模式符号时，如果你开启了一次夜光照明功能，那么此后每当你按下任意按钮或者将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，心率表都会自动开启夜光照明功能，直至你结束锻炼记录为止。

开启或者关闭按钮锁定功能

按住夜光照明按钮，你即可锁定除夜光照明按钮之外的所有按钮，或者解除对这些按钮的锁定。同时屏幕会显示“按钮已锁定(**BUTTONS LOCKED**)”或者“按钮锁定已解除(**BUTTONS UNLOCKED**)”。

中止锻炼

你可以中止锻炼记录，暂时休息一下，喝些水或者进行其它活动。

1. 按下“后退”按钮，屏幕会显示你的当前心率数值。心率表暂停进行锻炼记录，屏幕上原先的记录符号被符号取而代之。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择“继续(**CONTIUNE**)”选项，然后按下“确定”按钮，从而继续记录你的锻炼资料。

在锻炼期间更改设置

在锻炼记录期间，你可以更改心率表的设置；或者，你亦可以在修改设置时，暂停进行锻炼记录。

1. 如果你想在不暂停锻炼记录的情况下更改心率表的设置，请按住“确定”按钮。
   或者，如果你想先中止进行锻炼记录，请先按下“后退”按钮，再使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择“**设置(SETTINGS)**”选项；然后按下“确定”按钮。

2. 屏幕显示“**偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)**”、“**运动心率区(HR LIMITS)**”与“**心率查阅 (HR VIEW)**”。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择“响闹警示”、“运动心率区”或“心率查阅”选项，然后按下“确定”按钮。

   偏离目标心率区响闹警示(HR alarm): 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

   运动心率区(HR limits): 如果你正使用 OwnZone 个人运动区或自动目标心率区功能，请使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **HARD**（高强度运动心率区）、**MODERATE**（中等强度运动心率区）、**LIGHT**（低强度运动心率区）或 **BASIC**（基本强度运动心率区），然后按下“确定”按钮。心率表将显示心率区数秒钟。
   或者，如果你正在使用手动目标心率区，心率表将显示你的目标心率区数秒钟。

   心率查阅 (HR view): 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **HR**（每分钟的心跳次数）、或者 **HR%**（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。

   当设置已更改时，心率表将返回至锻炼模式、或者锻炼中止模式。

更多详细信息，请参阅第 63 页，“心率设置”一章。

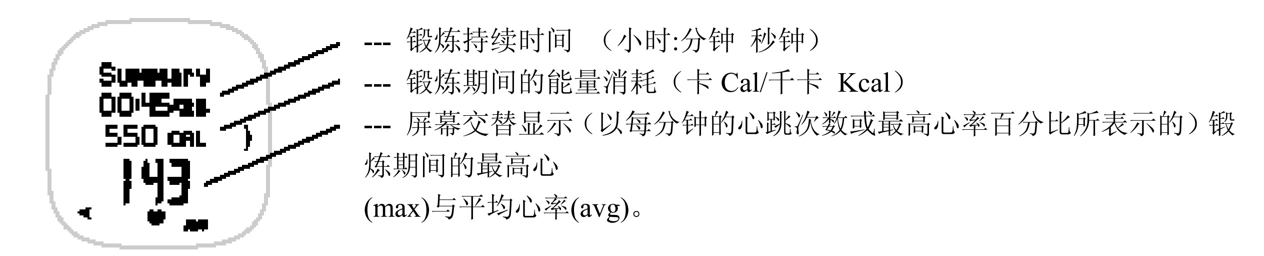
注意：如果你在一分钟内没有按任何按钮，心率表将显示锻炼或者锻炼中止模式。

停止锻炼并查阅锻炼资料概要

1. 按下“后退”按钮，屏幕会显示你的当前心率数值。心率表暂停进行锻炼记录，屏幕显示符号▭。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**退出(EXIT)**”选项，然后按下“确定”按钮。

Page 31

心率表显示你的锻炼**资料概要(Summary)**。



3. 按下“确定”按钮进入锻炼菜单，或者按住“后退”按钮返回至时间显示模式。

注意：

- *如果在锻炼记录中止，心率传输带从胸前卸下后，你忘记进行取消心率测量的操作，心率表会在五分钟后自动返回至时间显示模式。*

- *关于锻炼后如何保养心率传输带的信息，请参阅第 75 页，“保养及维修”一章。*

3.3 锻炼设置

在锻炼设置菜单下，你可以查阅与编辑自己的锻炼阶段，以及锻炼时的心率设置组合。

心率设置组合中包含了相关的锻炼设置。在编辑完心率设置组合后，你就无需在开始锻炼的时候去修改每项设置。更多关于如何编辑心率设置的信息，请参阅第 63 页，“心率设置”一章。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**设置(SETTINGS)**”选项；然后按下“确定”按钮。屏幕将交替显示“**锻炼模式(EXERCISE)**”、“**心率设置组合(HR SET)**”与当前的锻炼设置。
4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**锻炼模式(EXERCISE)**”或“**心率设置组合(HR SET)**”选项，然后按下“确定”按钮。

注意：如果程序功能已关闭，那么你只能对心率设置组合进行编辑。在程序设置模式下，你可以开启程序功能；更多详细信息，请参阅手册第 32 页。

选择“**锻炼模式(Exercise)**”

5. 屏幕显示“**锻炼模式(Exercise)**”，以及按照程序建议的先后顺序所排列的锻炼阶段。
   按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择其中的一个程序锻炼阶段，或者选择手动锻炼(Manual exercise)模式。按下“确定”按钮。

6. 如果选择“**选择(SELECT)**”选项，你即可选择不同的锻炼阶段；如果选择“**查阅(VIEW)**”选项，你即可查阅锻炼阶段内的健身目标。按下“确定”按钮。

   如果你选择了“**选择(SELECT)**”选项，所选锻炼阶段即可进入使用状态，同时心率表将返回至锻炼模式(Exercise)菜单。

   在查阅模式下，你能够使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮来查阅相关的锻炼数据。

选择“心率设置组合(HR Set)”

你可以将每个心率设置组合与每个锻炼阶段结合起来。更多关于心率设置组合的详细信息，请参阅第 63 页，“心率设置”一章。

5. 屏幕显示“**心率设置组合(HR Set)**”、“**个人运动区设置(OWNZONE)**”、“**普通设置(GENERAL)**”与“**静音设置(SILENT)**”。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择其中的一种心率设置组合，按下“确定”按钮。

6. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**选择(SELECT)**”选项，以选择心率设置组合；或者或选择“**编辑(EDIT)**”选项，以编辑心率设置组合；按下“确定”按钮。

   如果你选择了“**选择(SELECT)**”选项，心率设置组合即可与相应的锻炼阶段结合在一起，同时心率表将返回至锻炼设置菜单。

   如果你选择了“**编辑(EDIT)**”选项，屏幕会显示“**偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)**”、“**运动心率区(HR LIMITS)**”、 “**心率查阅(HR VIEW)**” 、或者“**重新命名(RENAME)**”。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“响闹警示”、“运动心率区”、“心率查阅”或“重新命名”选项。按下“确定”按钮。

   偏离目标心率区响闹警示(HR alarm)：使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

   运动心率区(HR Limits)：使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择**个人运动区(OWNZONE)**、**自动目标心率区(AUTOMATIC)**、**手动目标心率区(MANUAL)**或**关闭目标心率区(OFF)**，然后按下“确定”按钮。

   - 如果你选择了个人运动区或自动目标心率区，请按下“▲向上” 或者 “▼向下” 按钮，以选择 **HARD**（**高强度运动心率区**）、**MODERATE**（**中等强度运动心率区**）、**LIGHT**（**低强度运动心率区**）或 **BASIC**（**基本强度运动心率区**）。按下“确定”按钮，心率表会显示你的运动目标心率区数秒钟。
   - 或者，如果你选择了手动目标心率区，请先按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置心率上限数值，然后按下“确定”按钮；再按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置心率下限数值，然后按下“确定”按钮。

   心率查阅(HR view)：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **HR**（每分钟的心跳次数）、或者 **HR%**（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。



   重新命名(Rename)：你可以用八个字母、数字或者标点为每组心率设置重新命名。可以使用的数字有：0-9、空格、A-Z、a-z、- % / ( ) * + . : ?

   - 屏幕显示闪烁的可调字母，并标有下划线。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，更改所选字母。
   - 按下“确定”按钮，确认所选字母。
   - 按下“后退”按钮，返回至先前所设置的字母。
   - 按住“确定”按钮，跳过剩余字母的编辑步骤。
   - 在编辑完最后一个字母后，按下“确定”按钮，即可返回至“心率设置组合”的主查阅模式。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

3.4 OWNZONE 个人运动区功能

Polar F11 心率表能够自动确定你的个人有氧锻炼心率区，这就是 OwnZone (OZ)个人运动区功能。通过持续 1 至 5 分钟的散步或慢跑这样的热身运动，你可以确定自己的个人运动心率区；你亦可以通过其它的锻炼方式来测量自己的运动目标心率区。建议你在刚开始运动时，动作应该舒缓一些，运动强度应该低一点，然后再逐渐使心率升高。使用个人运动区功能将使你轻松地享受锻炼带来的乐趣；你再也不必为如何计算或推测出自己的运动强度而担心。

使用个人运动区功能，你可以调节锻炼程序中的运动强度区，进行更富有成效的多种锻炼。在个人运动区功能的设置模式下，你能够选择四种不同的运动强度区：低强度、中等强度、高强度与基本强度运动心率区。更多详细信息，请参阅第 63 页，“心率设置”一章。

个人运动区功能使你可以进行各种方式的锻炼，它是以测量你在锻炼前的热身运动中的心率变化为基础的。心率变化能够反映出身体状况所发生的改变。如果心率变化下降的速度太慢或者太快，或者如果你的心率超过了个人运动区功能所确定的安全区间，心率表会选择你最近一次所使用的运动目标心率区；或者，如果心率表没有储存此前所确定的个人运动心率区，并且你未能使用个人运动区功能确定自己的目标心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计算出的心率上下限数值。

3.4.1 如何确定个人运动心率区

在开始测量个人运动心率区前，请进行下列检查：

- 你是否已经正确设置了个人用户资料。
- 你是否已经开启了个人运动区功能。每当你开始储存锻炼资料与开启个人运动区功能的时候，心率表都会开始搜寻你的个人运动心率区。更多详细信息，请参阅第 63 页，“心率设置”一章。

Page 35

在下列情况下，你必须重新测量自己的个人运动心率区：

- 如果你改变了锻炼环境与锻炼模式。
- 如果你感觉不适（例如在开始锻炼时，你感觉身体不舒服、或者所承受的压力较大）。
- 如果你改变了心率表的设置。

1. 如果你是自时间显示模式进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**开始(START)**”选项，然后按下“确定”按钮。屏幕显示“**个人运动区(OwnZone)**”。
   如果你想跳过个人运动心率区的测量步骤，而使用此前所确定的心率区，请按下“确定”按钮，前进至步骤 5。

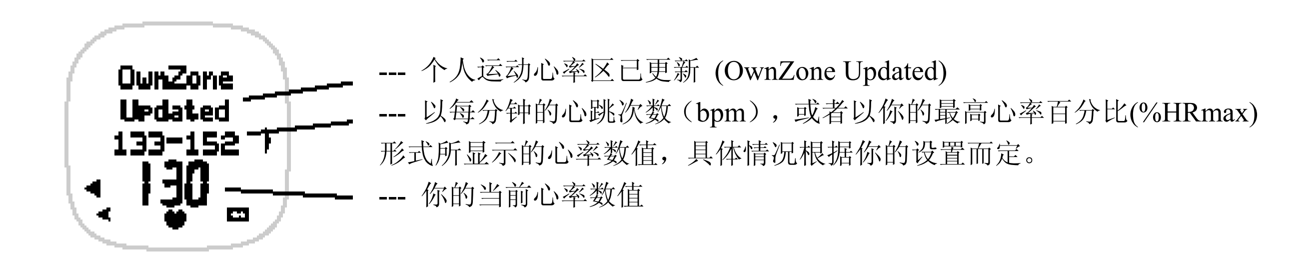
4. 心率表开始进行个人运动心率区的测量。通过下面五个阶段，你既可确定自己的个人运动心率区。

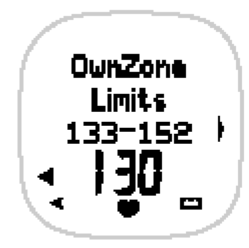
OZ ►_ _ _ _ 以很慢的步速走上 1 分钟。在第一阶段，你应该让自己的心率保持在 100 次/分钟以下；在完成每一阶段的测量时，心率表都会发出哔哔的提示声（如果声音设置已开启），并且屏幕将被自动照亮（如果你此前已经开启过一次夜光照明功能），这表示此测量阶段即将结束。

OZ ►►_ _ _ 以正常的步速走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟。
OZ ►►►_ _ 快步走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟。
OZ ►►►►_ _ 慢跑 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟。
OZ ►►►►► 快速漫步或者跑步 1 分钟。

5. 在第 1 至第 5 阶段中的某一时间点，你会听见两声哔哔声；这表示心率表已经确定了你的个人运动心率区。

   如果你已经成功测定了自己的运动心率区，屏幕会显示下列信息：





如果你未能成功使用个人运动区功能测定自己的心率区，屏幕会显示“**个人运动心率区上下限(OwnZone Limits)**”，以及此前你所确定的（以每分钟的心跳次数（bpm），或者以最高心率百分比(%HRmax)形式所表示的）个人运动心率区。如果你此前尚未确定自己的个人运动心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计算出的心率上下限数值。

现在你能够继续进行锻炼了。请尽量使自己保持在心率表所确定的个人运动心率区内进行运动，从而获得最大的健身收益。

4. 监测你的锻炼进程

本章节将会指导你如何使用 Polar 心率表监测自己的锻炼进程。

在电子日志的帮助下，你能够将已完成的锻炼数值与既定的锻炼目标进行比较，从而了解自己是否按计划实现了每周的锻炼目标。更多详细信息，请参阅本页的“电子日志功能”一章。

屏幕所显示的信封符号能够自动提示你查阅每周的电子日志，并且于每月进行一次 Polar 健康测试。更多详细信息，请参阅第 41 页，“每周与每月跟进”一章。

4.1 电子日志功能

本章节将会指导你如何将自己的锻炼时间、锻炼次数、能量消耗、在不同运动强度心率区内的锻炼时间，以及其它自定义的目标数值与已完成的锻炼数值进行比较。这种方式可以让你迅速获得关于健身进度的可靠资料；并且了解自己是能否按计划实现锻炼目标。

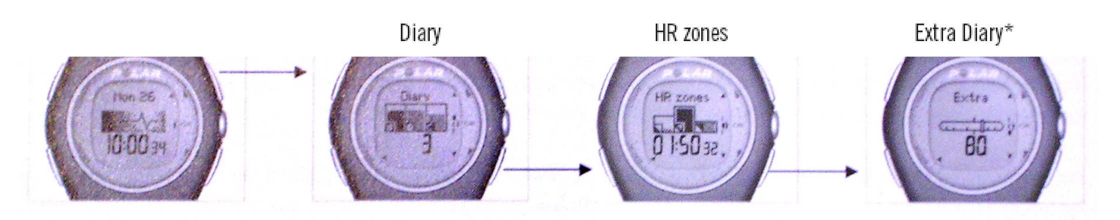
你可以在日志中查阅当前一周内的锻炼跟进信息。
只有在锻炼至少持续了十分钟之后，你方可将锻炼资料储存在日志中。

Page 38

Diary　　电子日志

HR Zone 运动强度心率区

Extra Diary* 其它日志



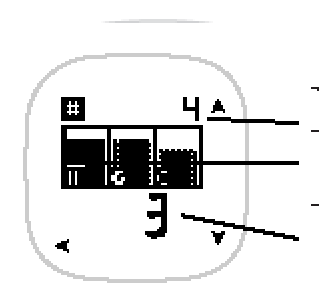
1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以切换不同的日志功能。
3. 按下“确定”按钮进入查阅模式；使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，滚动浏览相关数值。

注意：

- *如果你尚未创建锻炼程序，或者程序功能已关闭，心率表则只能显示你目前所实现的相关锻炼数值。*
- *在周日与周一间的午夜 12 点时，心率表会自动将电子日志与运动强度心率区中的读数重设为零。同时，上周的电子日志将被存入相应的日志档案中。*

*当你在设置菜单下开启了其它日志功能后，方可使用此功能。

4.1.1 电子日志

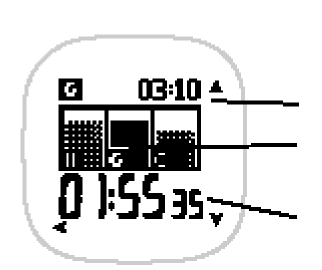


Exe.Count （锻炼次数）

--- 每周的目标锻炼次数

--- 表示锻炼次数的显示条加亮显示在屏幕上

--- 你所累计完成的锻炼次数

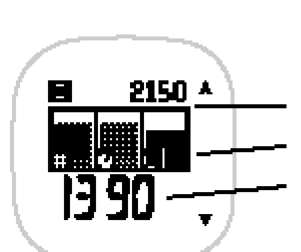


Exe.Time（锻炼持续时间）

--- 每周的目标锻炼持续时间

--- 表示锻炼持续时间的显示条加亮显示在屏幕上

--- 你所累计进行锻炼的持续时间。



Calories （能量消耗 卡/千卡(Cal/kcal)）

--- 每周的目标能量消耗数值

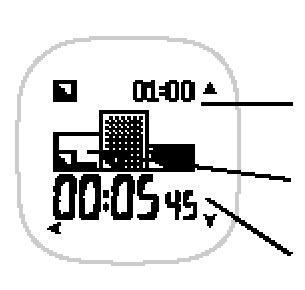
--- 表示能量消耗的显示条加亮显示在屏幕上

--- 锻炼期间你所累计消耗的能量

按下“后退”按钮，返回至日志主查阅模式；再按下“▼向下”按钮，前进至运动强度心率区主查阅模式，按下“确定”按钮。

或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

4.1.1 运动强度心率区

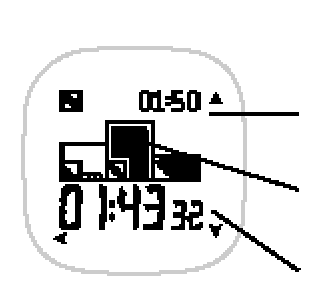


Light （低强度运动心率区）

--- 在低强度运动心率区内，你的目标锻炼持续时间

--- 表示低强度运动心率区的显示条加亮显示在屏幕上

--- 你在此运动强度心率区内的锻炼持续时间

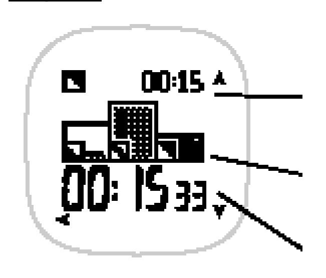


Moderate （中等强度运动心率区）

--- 在中等强度运动心率区内，你的目标锻炼持续时间

--- 表示中等强度运动心率区的显示条加亮显示在屏幕上

--- 你在此运动强度心率区内的锻炼持续时间



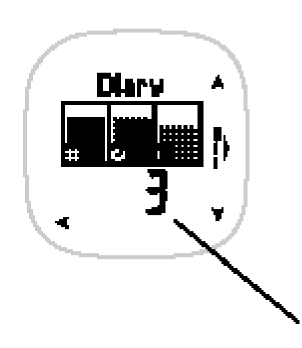
Hard （高强度运动心率区）

--- 在高强度运动心率区内，你的目标锻炼持续时间

--- 表示高强度运动心率区的显示条加亮显示在屏幕上

--- 你在此运动强度心率区内的锻炼持续时间

按下“后退”按钮，返回至运动强度心率区主查阅模式；再按下“▼向下”按钮，前进至其它日志主查阅模式，按下“确定”按钮；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。



更改日志查阅模式中的默认数值

按下“后退”按钮，返回至日志或者运动强度心率区主查阅模式。你上次查阅的读数即被设置为相关的默认数值。

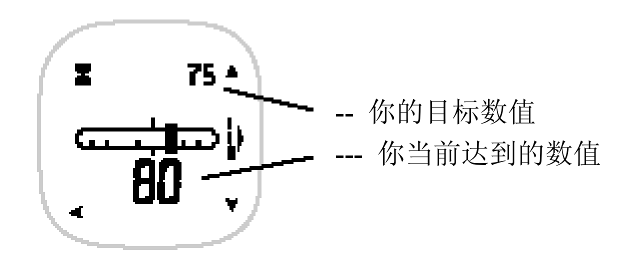
当你下次进入日志查阅或者运动强度心率区查阅模式时，默认数值就会显示在屏幕上。

--- 默认数值

4.1.3 其它日志

当你在设置菜单下开启了其它日志功能后，方可使用此功能。

在其它日志模式下，你可以设置能够每周或每月跟进的自定义目标；这个锻炼目标可以是你的体重，或者其它某个所选数值。在设置菜单下，你能够设定自定义的目标、修改数值更新的频率。更多详细信息，请参阅第 67 页，“日志设置”一章。



- 如果你选择了“每周重设”，心率表会于周日与周一间的午夜 12 点时将数值自动重设为零。
- 如果你选择了“手动重设”，你可以在任何需要的时候将数值重设为零。

如何更改其它日志模式中的数值

1. 自时间显示模式进行操作，按下“▲向上”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**其它日志(Extra)**”，按下“确定”按钮。
3. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，调节当前数值，按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

4.2 每周与每月跟进

4.2.1 每周跟进

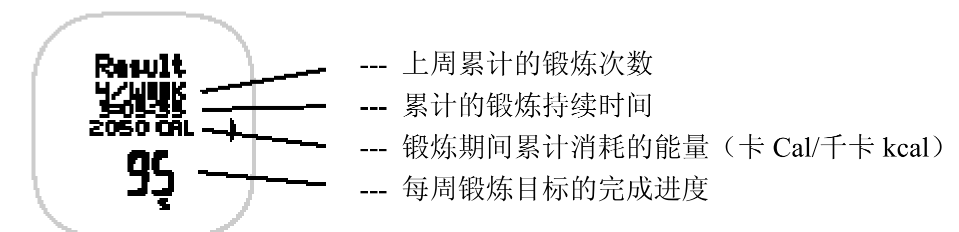
心率表的每周跟进功能可以自动检阅你的锻炼进程，并提示你查阅上周的锻炼资料。
在周日与周一间的午夜 12 点时，心率表会发出相关提示。

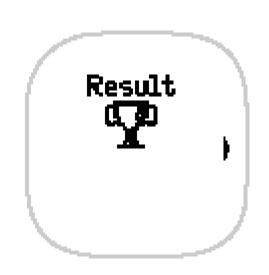


1、按下“▲向上”按钮，打开提示符号✉。

2、屏幕显示“**查阅每周的锻炼资料(CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES)**”。按下“确定”按钮，以查阅上周的锻炼数据；或者按住“后退”按钮，返回至时间显示模式。

心率表会显示“**记录结果(Result)**”与下列信息：





果你已经实现了超过 75%的能量消耗目标，屏幕会交替显示奖杯符号

记录结果(Result)。

. 按下“确定”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

***注意：**在时间显示模式下，你可以选择将奖杯符号保持至下一星期。按住“▲向上”按钮，你即可对此图像进行更改。*

4.2.2 每月跟进

如果你已经有一个月尚未进行 Polar 健康测试，心率表将于每月的第一天自动提示你开始进行测试。

1. 按下“▲向上”按钮，打开提示符号。
2. 屏幕显示“**测试你的个人有氧健康指数(TEST YOUR OWNINDEX)**”。按下“确定”按钮，进入健康测试菜单；或者，如果你不想进行健康测试，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。更多关于健康测试的详细信息，请参阅第 49 页，“Polar 健康测试－个人有氧健康指数”一章。

4. 如何查阅已储存的资料信息 － 档案

档案中包含了锻炼期间你所记录的资料信息。锻炼档案与日志档案包含有你最近 24 次锻炼期间所记录的信息。

- 在**锻炼档案**中，你能够查阅本周锻炼期间内的详细资料记录（例如：锻炼持续时间、能量消耗、最高心率与平均心率、以及你不同运动强度区进行锻炼的持续时间）。
- 在**日志档案**中，你能够查阅每周的累计数值。
- 在**资料总值档案**中，你能够查阅自上次重设后，心率表所记录的累计资料总值、锻炼次数、锻炼时间、以及你在不同的锻炼期间所消耗的能量数值。

在档案已存满之后，旧档案资料将被最近记录的档案所替代。如果你想存储较长时间的锻炼数据，请使用发送档案 (File Send)菜单将相关档案传送至 Polar 健身教练(Polar Fitness Trainer)服务网页上。更多详细信息，请参阅第 74 页，“数据传输”一章。



← 按下此按钮



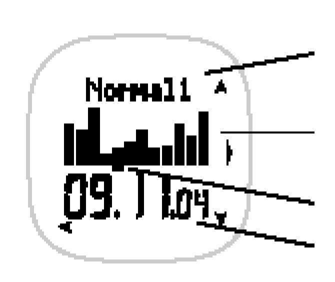
（锻炼档案）“▼向下”按钮（资料总值档案）“▼向下”按钮（日志档案）“▼向下”按钮（发送档案）

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**档案模式(File)**”为止，然后按下“确定” 按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**锻炼档案(EXERCISES)**”、 “**资料总值档案(TOTALS)** ”、 “日志档案**(DIARY)** ”或者“**发送档案(SEND)** ”选项，然后然后按下“确定” 按钮。

*注意：如果屏幕显示“空白**(Empty)**”，这表示档案中尚未记录任何锻炼资料。*

5.1 锻炼档案

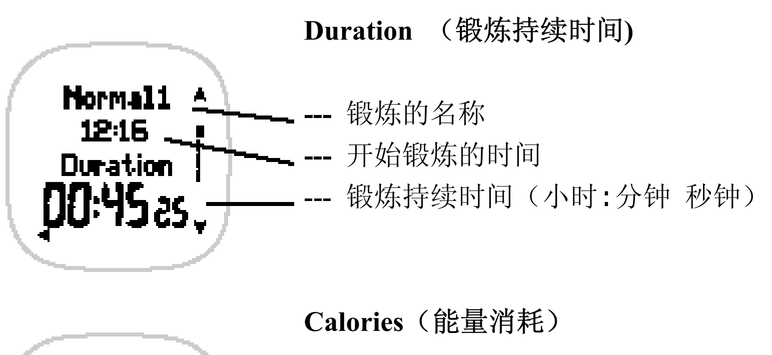
屏幕会显示下列信息：



--- 如果你在运动期间选择了程序锻炼模式，心率表会显示锻炼的名称。或者，如果你选择了手动锻炼模式，心率表则会显示“锻炼(Exercise)”。
--- 用以表示锻炼次数的条形图标。条形图标的高度表示锻炼的持续时间。
--- 光标表示你所选择的锻炼阶段。
--- 所选锻炼阶段的日期

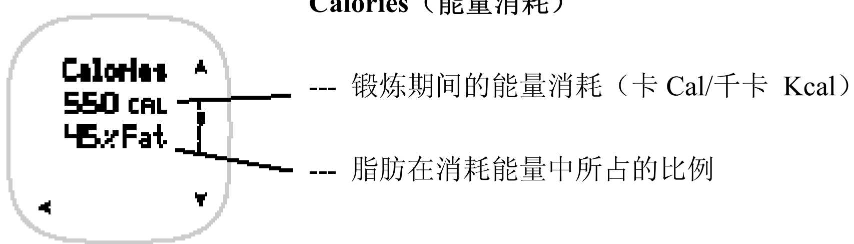
使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择所需查阅的锻炼阶段，按下“确定”按钮。
然后再使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，滚动浏览下列锻炼数据。

Duration （锻炼持续时间)



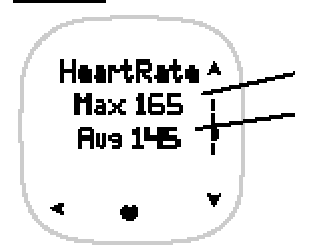
--- 锻炼的名称
--- 开始锻炼的时间
--- 锻炼持续时间（小时：分钟 秒钟）

Calories（能量消耗）



--- 锻炼期间的能量消耗（卡 Cal/千卡 Kcal）

--- 脂肪在消耗能量中所占的比例



Heart Rate（心率区）

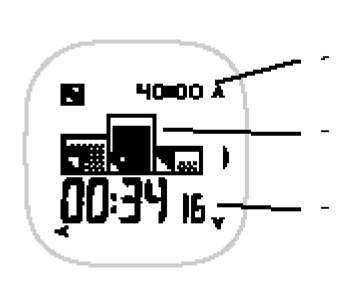
--- （以每分钟的心跳次数或最高心率的百分比读数所表示的）的最高心率(Max)与平均心率(Avg)交替显示在屏幕上。



运动强度心率区(HR zones)（如果你选择了程序锻炼模式，心率表则会显示你的运动强度心率区）

按下“确定”按钮，查阅关于低强度运动心率区(Light)、中等强度运动心率区(Moderate)与高强度运动心率区(Hard)的资料信息。

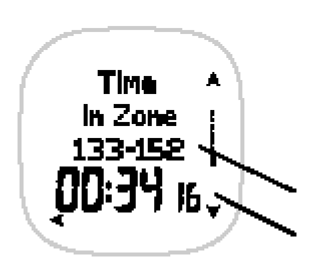
按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以切换不同的运动强度心率区。



--- 你在所选运动强度心率区内的目标锻炼持续时间

--- 表示此运动强度心率区的显示条加亮显示于屏幕上

--- 你在此运动强度心率区内的锻炼时间
按下“后退”按钮，返回至运动强度心率区主查阅模式。



处于运动心率区内的锻炼时间 (Time in Zone)（如果你选择了手动锻炼模式，并且运动心率区功能已开启时，屏幕将显示你在运动心率区内的锻炼时间）

--- 个人运动心率区
--- 你在运动目标心率区内的锻炼时间

按下“后退”按钮，心率表将返回至锻炼档案模式。或者，按住“后退”按钮，你即可返回至时间显示模式。

删除档案

1. 当屏幕显示锻炼持续时间(Duration)时，按住夜光照明按钮，直至心率表提示“**删除档案？(DELETE FILE?)**”为止。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**是(YES)**或者**否(NO)**，然后按下“确定”按钮。
3. 如果你选择**是(YES)**，心率表会提示你“**ARE YOU SURE?（你是否确定？）**”。如果你并不想删除档案，请选择**否(NO)**；若选择**是(YES)**，档案即可被删除，最后请按下“确定”按钮。注意！档案一旦删除便无法恢复。

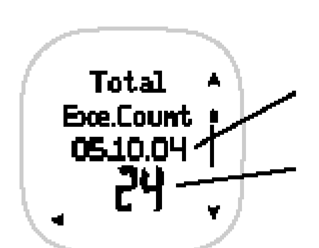
5.2 资料总值档案

在**资料总值档案**中，你能够查阅自上次重设后，心率表所记录的累计锻炼次数、锻炼时间、以及你在几次锻炼期间所累计消耗的能量数值。

1. 如果你是自时间显示模式进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**档案模式(File)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**资料总值档案(TOTALS)**”选项，然后按下“确定”按钮。

*注意：如果屏幕显示“空白(**Empty**)”，这表示档案中尚未记录任何锻炼资料。*

使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，滚动浏览下列锻炼数据。

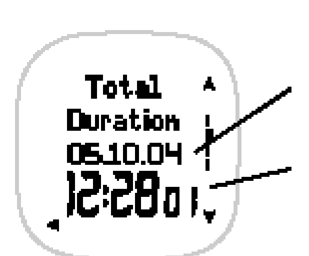


Total Exe. Count（累计锻炼次数）
--- 上次重设累计锻炼次数的日期

--- 自上次重设心率表后，累计锻炼的总次数。

注意：如果你已经记录了 65 535 次的锻炼资料，累计锻炼次数会自动重设为零。

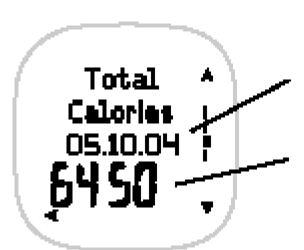
Total Duration（累计锻炼持续时间）



--- 上次重设累计锻炼持续时间的日期

--- 自上次重设心率表后，你在几次锻炼期间的累计持续时间。

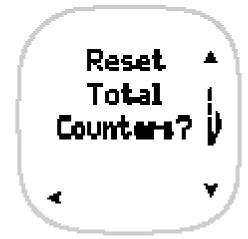
注意：直至累计锻炼持续时间记录满 99 小时 59 分钟为止，其显示单位都是小时与分钟。此后，累计锻炼持续时间的显示单位将只保留小时，直至其记录满 9999 小时为止；最后心率表会将累计锻炼持续时间自动重设为零。



Total Exe. Count（累计能量消耗）
--- 上次重设累计能量消耗数值的日期

--- 自上次重设心率表后，你在几次锻炼期间所消耗的累计能量总值。

注意：如果你已经累计消耗了 999 999（卡/千卡）的能量，累计能量消耗数值会自动重设为零。



Resetting Total Counters（重设总值计数器）

1. 当屏幕显示“**重设总值计数器？(Resetting Total Counters?)**”时，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择重设**所有累计总值(ALL)**、**累计锻炼次数(EXE.COUNT)**、**累计锻炼持续时间(DURATION)**、或者**累计能量消耗(CALORIES)**，然后按下“确定”按钮。
3. 心率表会提示“**ARE YOU SURE?（你是否确定？）**”。请按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**是(YES)**或**否(NO)**。按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

5.3 日志档案

在**日志档案**中，你能够查阅心率表每周自动储存的日志信息。日志档案记录的是最近 12 周内的锻炼资料。如果日志档案的记录已满，下周的记录资料会自动覆盖以前的旧信息。在周日的午夜 12 点时，上周的电子日志将被存入相应的日志档案中。同时，心率表会自动重设当前的电子日志。

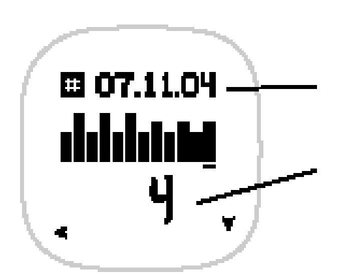
1. 如果你是自时间显示模式进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**档案模式(File)**”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**日志档案(DIARY)**”选项，然后按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**锻炼次数(EXE.COUNT)**、**锻炼持续时间(EXE.TIME)**、**能量消耗(CALORIES)**、**运动心率区(HR ZONES)**、或者“**其它数值(EXTRA)**”，然后按下“确定”按钮。

*注意：如果屏幕显示“空白(**Empty**)”，这表示档案中尚未记录任何锻炼资料。*

使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，滚动查阅已储存的锻炼数据。黑色的移动光标用以表示不同的星期。

按下“后退”按钮，返回至日志主查阅模式。

Exe.Count（锻炼次数）



--- 所选星期的最后一天（星期日）

--- 累计锻炼次数

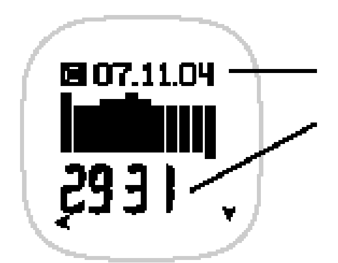
Exe.Time（锻炼持续时间）



--- 所选星期的最后一天

--- 累计锻炼持续时间（小时:分钟 秒钟）

Calories（能量消耗）



--- 所选星期的最后一天

--- 累计的能量消耗（卡 Cal/千卡 Kcal）

HR Zones（运动心率区）



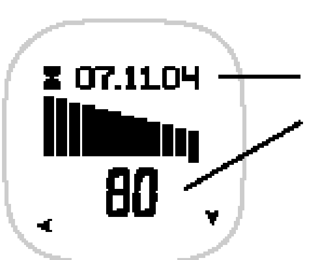
--- 所选星期的最后一天

--- 你在中等强度运动心率区内的累计锻炼持续时间

按下“确定”按钮，查阅在不同强度的运动心率区内的锻炼持续时间。

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，切换不同的运动心率区。按下“后退”按钮，返回至运动强度心率区主查阅模式。

Extra（其它数值）



--- 所选星期的最后一天

--- 在该周所输入的精确数值

注意：当你在设置菜单下开启了其它日志功能后，心率表才会显示其它日志(Extra Diary)模式。如果你设定了手动重设其它日志，相关数值将不会被记录在日志档案中。

6. Polar 健康测试－个人有氧健康指数

通过 Polar 有氧健康测试的结果－个人有氧健康指数，你能够简单、安全并且快捷地对自己的有氧健康状况进行评估。个人有氧健康指数是基于你的心率、休息状态下的心率变化、年龄、性别、身高、体重及自我评估运动而测定的。个人有氧健康指数是一个等同于用毫升/公斤/分钟所表示的最大摄氧量(VO2max)数值，它也是用来表示人体有氧健康状况的常用指数。

心血管（有氧）的健康水平与心血管系统在体内输送与利用氧气的能力密切相关。你的心脏越强壮、运作效率越高，你的心血管健康水平就越高。良好的心血管健康状况对你的身体十分有益。例如：它可以帮助你减少患上心血管疾病、中风以及高血压的风险。如果你希望增强自己的心血管功能，平均花费最短 6 个星期的时间，你便可以观察到个人有氧健康指数的显著变化。对于身体健康状况较差者来说，通常其个人有氧健康指数提高得更快；对于身体健康状况较好者来说，则需要较长的时间方可见到成效。

如果你在锻炼过程中能够使用到大肌肉群，则更有利于改善心血管健康水平。这类体育运动包括跑步、游泳、划船、滑冰、越野滑雪、骑自行车和慢步等。

为监测自身的健康状况与进程，在开始两周内，你需要多次测量自身的个人有氧健康指数，以取得基准值。此后，大约每月重复一次或两次有氧健康测试，即可跟进你的健身进程。

Polar 有氧健康测试的测试对象是身体健康的成年人士。
更多详细信息，请参阅《Polar 锻炼指导》。

6.1 进行有氧健康测试

注意：在进行 Polar 有氧健康测试之前，你必须首先在用户设置菜单下（参阅手册第 68 页）输入你的个人用户资料与长期运动强度水平，并且佩戴好心率传输带（参阅手册第 12 页）。

进行健康测试将会花费你 3-5 分钟的时间。

为获得可靠的测试结果，需要符合以下基本要求：

- 只要测试环境安静，此项测试可以随处进行，无论在家中、办公室、还是在健身俱乐部都可以。周围不应有噪音干扰（例如：电视、广播或电话等），并且没有旁人与你交谈。
- 每次重复测试的地点、时间及环境应保持一致。
- 在测试前 2-3 小时内，请不要吸烟与过量进餐。
- 在测试当天或者前一天，请避免剧烈运动、饮酒或服用药物兴奋剂。
- 在测试前，**请平躺并放松** 1-3 分钟。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**测试模式(Test)**”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**测试(TEST)**”选项，然后按下“确定”按钮。



屏幕显示“**健康测试(Fitness Test)**”与你的心率读数，健康测试正式开始。递增的箭头符号表示测试正在进行中。平躺放松；将双手放于身体两侧，请不要移动身体及与他人交谈。

注意：

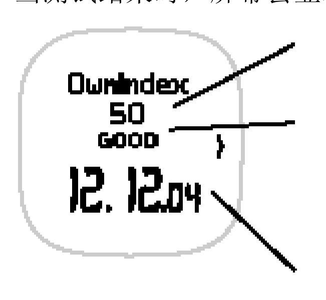
- *如果你尚未在用户设置菜单下设定自己的长期运动强度水平，心率表会显示“**活动(Activity)**”。请按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**极高(TOP)**”、“**高(HIGH)**”、“**中(MODERATE)**”或“**低(LOW)**”选项。更多关于活动水平的详细信息，请参阅手册第 69 页。*

- *如果心率表显示“**用户设置遗漏(USER SETTINGS MISSING)**”，这表示你遗漏了某些用户设置。请按下“确定”按钮，以完成所有用户设置的设定。更多详细信息，请参阅第 68 页，“用户设置”一章。*

- *按下“后退”按钮，你即可在测试过程中随时中止测试。心率表会显示“**健康测试失败(Fitness Test Failed)**”数秒钟，同时你的最新个人有氧健康指数(OwnIndex)将不会被替换。*

- *如果心率表在测试开始时或者测试过程中无法成功探测到你的心率，健康测试将告失败。检查心率传输带的电极部分是否湿润，弹性带是否松紧适度。*

当测试结束时，屏幕会显示下列信息。



--- 你当前的个人有氧健康指数(最高摄氧量(VO2max)，单位：毫升/公斤/分钟)

--- 你的健康等级（更多详细信息，请参阅第 53 页，“有氧健康分类表”一章）

--- 测试日期

4. 按下“确定”按钮，心率表会提示“**更新用户设置？(UPDATE USER SET?)**”。
5. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**是(YES)**或**否(NO)**，然后按下“确定”按钮。只有在你获取了通过实验室所测得的最高摄氧量(VO2max)数值，并且它与通过个人有氧健康指数所确定的有氧健康类（参阅手册第 53 页）别相差较大的情况下，你方可选择否(No)。此时，心率表只会将你的个人有氧健康指数记录至健康测试曲线图中。

   若选择是(Yes)，心率表则会将你的个人有氧健康指数分别记录至用户设置与健康测试曲线图中。

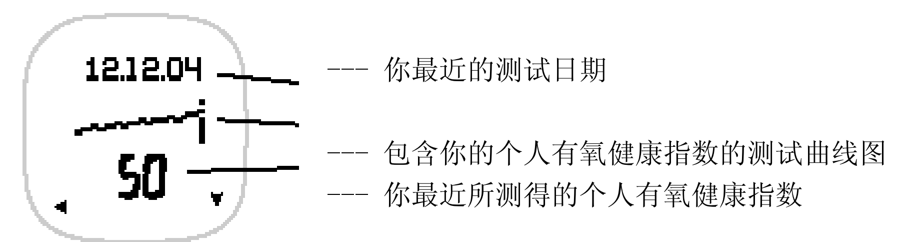
6. 继续进行操作（参阅第 52 页，步骤 3），以查阅健康测试曲线图；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

6.2 健康测试曲线图

健康测试曲线图包含有你所测得的个人有氧健康指数。在健康测试曲线图中，你能够查阅最近测得的 47 组个人有氧健康指数。当健康测试曲线图的记录已满时，最新测得的个人有氧健康指数将取代原先的旧数值。如果你想长时间地储存锻炼资料，请使用“测试数据传输 (Test Send)”菜单将健康测试曲线图传送至 Polar 健身教练(Polar Fitness Trainer)服务网页上。更多详细信息，请参阅第 74 页，“数据传输”一章。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**测试模式(Test)**”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**测试曲线图(TREND)**”选项，然后按下“确定”按钮。

屏幕会显示下列信息：



按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，即可查阅测试数值。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式；或者，你亦可以继续进行删除个人有氧健康指数的操作。

如何删除个人有氧健康指数

1. 按住夜光照明按钮，开始删除所选的个人有氧健康指数，
2. 心率表会提示“**删除数值？(DELETE VALUE?)**”。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**是(YES)**或**否(NO)**。
3. 按下“确定”按钮，心率表将返回至测试曲线图的主查阅模式。

6.2.1 有氧健康测试结果

在比较你的个人数值及有关变化时，Polar 健康有氧测试的结果，即你的个人有氧健康指数(OwnIndex)具有重要的意义。个人有氧健康指数(OwnIndex)同样可以根据你的性别与年龄加以区分。在下表中查找你的个人有氧健康指数(OwnIndex)，并与相同年龄及性别人士的相关情况进行对比，从而了解你自己目前的心血管健康状况。

	年龄（周岁）	**1**（很弱）**Very Low**	**2**（弱）**Low**	**3**（一般）**Fair**	**4**（正常）**Moderate**	**5**（好）**Good**	**6**（很好）**Very Good**	**7**（优秀）**Elite**
男性	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-59	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	34-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
女性	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-59	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

7. 更新你的锻炼程序

你可以有两种方法更新自己的锻炼程序：对当前程序中的锻炼阶段进行编辑，或者创建一个全新的锻炼程序。

如果自一开始你便感觉所设定的锻炼阶段难度太大或太低，你可以更改锻炼阶段中的目标设置。更多详细信息，请参阅第 17 页，“查阅与编辑锻炼程序”一章。

在下列情况下，你可以创建新的锻炼程序：

- 你能够按计划完成锻炼程序，并且身体的健康状况已经至少提高至下一个健康水平（参阅手册第 53 页）
- 你所创建的锻炼程序并不能改善身体的健康状况
- 你所创建的锻炼程序完成起来难度太大或者太低

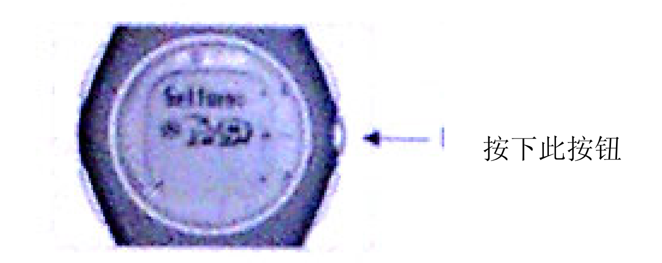
你在执行锻炼程序期间遇见了一些其它问题，或者你的状态已有所改变。例如，你可以有更多的时间进行锻炼；你想提高自己的身体健康状况，而不仅是保持目前的健康水平。

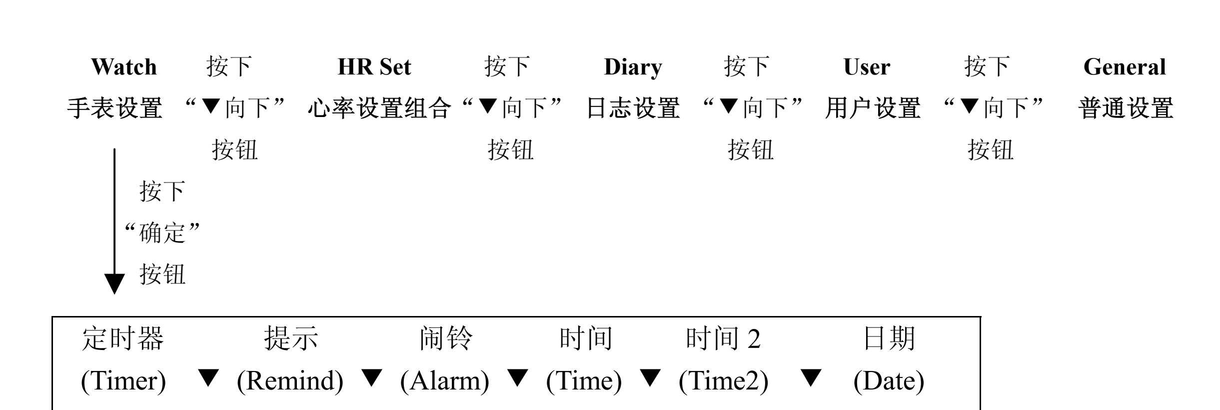
8. 设置

在设置模式下，你能够查阅或者更改此前已经设定的资料信息，例如时间与日期；或者，你亦可以进行资料设定，例如设置心率区、音量或闹铃功能。

8.1 手表设置

注意：时间与日期有两种显示模式。你可以选择 12 小时制的显示模式（日期：月，日，年）,或者 24 小时制的显示模式（日期：日，月，年）。





1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**手表设置(WATCH)**”选项，然后按下“确定”按钮。
4. 再次按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择对**定时器(TIMER)**、**提示(REMIND)**、**闹铃(ALARM)**、**时间(TIME)**、**时间 2(TIME2)**、或者**日期(DATE)** 进行设置；按下“确定”按钮，进入所需设置的功能模式。

注意：

- *按住“后退”按钮，你即可从任何菜单返回至时间显示模式。*
- *在时间显示模式下，按住“后退”按钮，你亦可进入手表设置模式。*
- *按住“确定”按钮，你可以使用原先的时间与日期读数，从而跳过时间设置与日期设置步骤。*

8.1.1 定时器设置

你可以设置倒数定时器，使其在设定的时间结束之后发出响闹提示。

- 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**小时(hours)**数值，按下“确定”按钮。
- 再使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**分钟(minutes)**数值，然后按下“确定”按钮，倒数定时器便开始运作。屏幕会显示“**定时器(Timer)**”。

在计时期间按住“确定”按钮，你便能够重新启动倒数定时器；或者，按下“后退”按钮，倒数定时器即可停止运作。按住“▲向上”按钮，你可以切换屏幕显示。即使屏幕没有显示倒数定时器，它仍然能够保持运行状态。

关闭定时器的响闹提示

当心率表显示闪烁的字符“**定时器(Timer)**”，并发出响闹提示时，按下“后退”按钮，即可关闭提示音。当响闹提示停止运作时，心率表的夜光照明功能会自动开启，同时你将返回至时间显示模式。如果你没有关闭响闹提示，提示音将持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。

注意：

- *在除锻炼模式外的所有菜单下，定时器均可发出响闹提示。如果定时器发出响闹提示时，你正位于其它菜单模式，屏幕显示会自动切换至定时器响闹模式。*
- *当心率表发出响闹提示时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。*

8.1.2 提示设置

你能够设置七种不同的提示，以提醒自己注意重要事宜，或者提示自己在特定的时间进行锻炼。你可以编辑提示信息、提示日期、提示时间、提示响闹、重复周期，以及针对某一锻炼阶段设置相应的提示。

添加提示信息

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**手表设置(WATCH)**” 选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**提示(REMIND)**” 选项，按下“确定”按钮。
5. 如果你此前尚未设定任何提示，屏幕会显示“**添加提示(ADD)**”。按下“确定”按钮，对第一条提示信息进行设置。当你完成了第一条提示信息的设置后，它会添加至提示列表中。你可以选择相应的提示信息进行编辑。

提示日期：

6. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**月份数值(mm)**或者**日期数值(dd)**，然后按下“确定”按钮。
7. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**日期数值(dd)**或者**月份数值(mm)**，然后按下“确定”按钮。
8. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**年份数值(yy)**，然后按下“确定”按钮。

提示时间：

9. 如果你使用的是 12 小时制时间显示模式：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择上午 **AM**/下午 **PM**，按下“确定”按钮。
10. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置**小时数值(hours)**，按下“确定”按钮。
11. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置**分钟数值(minutes)**，按下“确定”按钮。

提示响闹：

12. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置提示响闹。根据你的设置，心率表将于提示时间前 **1 天(1 DAY)**、**1 小时(1 HOUR)**、**30 分钟(30 MIN)**，**10 分钟(10 MIN)**，或者是**准时(ON TIME)**发出提示响闹。

重复提示：

13. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置提示的重复循环时间。提示信息将于**每年(YEARLY)**、**每月(MONTHLY)**、**每周(WEEKLY)**、**每日(DAILY)**或者**每小时(HOURLY)**的这一相同时间被激活；或者，你亦可以将提示信息设置为仅被激活**一次(ONCE)**；或者**关闭提示功能(OFF)**。按下“确定”按钮。

注意：如果你关闭了提示功能，此后你可以通过设置提示的重复循环时间来激活提示信息。

锻炼提示：

14. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择结合某个锻炼阶段设置相关的提示信息；或者，如果你不想设置任何锻炼提示信息，请选择“**无(NONE)**”。按下“确定”按钮。

*注意：如果你尚未创建锻炼程序，你将无法结合某个锻炼阶段设置相关的提示信息；只有选项“**无(NONE)**”可供选择。*

编辑提示信息：



你可以用八个字母、数字或者标点来重新编辑提示信息。可以使用的数字有：0-9、空格、

A-Z、a-z、- % / ( ) * + . : ?

屏幕显示闪烁的可调字母，并标有下划线。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，更改所选字母。

按下“确定”按钮，确认所选字母。

- 按下“后退”按钮，返回至先前所设置的字母。

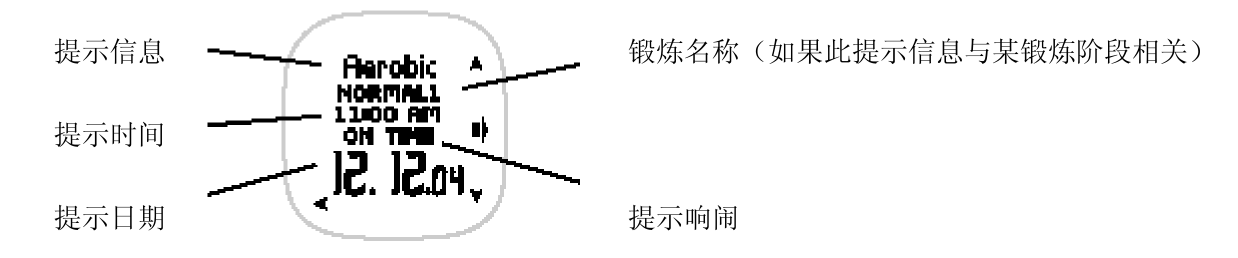
- 按住“确定”按钮，跳过剩余字母的编辑步骤。
- 在编辑完最后一个字母后，按下“确定”按钮，即可返回至提示设置菜单。

你可以继续查阅与编辑提示信息；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

查阅与编辑提示信息

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**手表设置(WATCH)**” 选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**提示(REMIND)**” 选项，按下“确定”按钮。

使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择所需的提示信息。按下“确定”按钮。
屏幕将显示下列信息：



5. 按下“确定”按钮，编辑提示信息。
   或者，按下“后退”按钮，即可返回至提示设置菜单。
   或者，按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，你即可继续查阅其它提示信息。

6. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**锻炼提示(EXERCISE)**”、“**提示时间(TIME)**”、“**提示响闹(ALARM)**”、“**提示日期(DATE)**”、“**重复提示(REPEAT)**”、或者“**提示文字(TEXT)**”进行编辑；或者，你亦可以选择“**删除(DELETE)**”选项，以删除提示信息。按下“确定”按钮。

7. 按照第 57 页“添加提示信息”一章的说明指示，编辑所选数值。
   或者，如果你选择了“删除(DELETE)”选项，心率表将提示“**删除提示信息？(DELETE REMINDER?)**”；按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**是(YES)**或者**否(NO)**，然后按下“确定”按钮。注意！提示信息一旦删除便无法恢复。

关闭提示响闹

当屏幕显示提示信息与“**贪睡功能？(Snooze?)**”，同时心率表发出提示响闹时，按下夜光照明按钮，即可关闭提示音；提示信息则将仍然保持在显示屏幕上。按下“后退”按钮，即可退出提示功能主查阅模式。当你退出提示功能主查阅模式时，心率表会自动开启夜光照明功能，并返回至时间显示模式。按下“确定”按钮，你即可开启十分钟的贪睡功能，同时心率表也将开始倒数计时。如果你没有关闭响闹提示，提示音将持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。按住“▲向上”按钮，你即可切换屏幕显示。

注意：

- *在除锻炼模式外的所有菜单下，心率表均可开启提示响闹功能。如果心率表发出提示响闹时，你正位于其它菜单模式，屏幕显示会自动切换至提示响闹模式。*
- *心率表每次只能针对一条提示信息发出提示响闹；如果你为两条或者更多的提示信息设置了相同的提示日期与提示时间，心率表只能针对最先设置的提示信息发出提示响闹。*
- *当心率表发出提示响闹时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。*

8.1.3 闹铃设置

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(Settings)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**手表设置(WATCH)**” 选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**闹铃设置(ALARM)**” 选项，按下“确定”按钮。

5. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮,选择"**每日闹铃(DIARY)**"、"**周一至周五闹铃(MON-FRI)**"、或者"**关闭闹铃(OFF)**"选项，然后按下"确定"按钮。

   如果你选择关闭闹铃功能，请按下"确定"按钮，并继续进行下列设置。

   如果你使用的是 12 小时制的时间显示模式：请使用"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择**上午(AM)**或**下午(PM)**，然后按下"确定"按钮。

6. 使用"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，设置**小时(hours)**数值，按下"确定"按钮。
7. 使用"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，设置**分钟(minutes)**数值，按下"确定"按钮。

关闭闹铃功能

当屏幕显示"**贪睡功能？(Snooze?)**"时，心率表会发出响闹，并伴随闪烁的夜光照明显示。按下"返回"按钮，响闹即可停止。当闹铃停止响闹时，心率表会自动开启夜光照明功能，并返回至时间显示模式。按下"确定"、或"▲向上"与▼向下"按钮，你均可开启十分钟的贪睡功能，同时心率表也将开始倒数计时。如果你没有关闭闹铃，响闹会持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。

注意：

- *在除锻炼模式外的所有菜单下，定时器均可发出响闹提示。如果定时器发出响闹提示时，你正位于其它菜单模式，屏幕显示会自动切换至定时器响闹模式。*
- *当心率表发出响闹提示时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。*

8.1.6 时间设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 3（参阅手册第 60 页）。

4. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择"**时间设置(TIME)**" 选项，按下"确定"按钮。
5. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择 **12 小时制 (12H)**或 **24 小时制(24H)显示模式**，按下"确定"按钮。

   如果你使用的是 12 小时制的时间显示模式：请使用"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择**上午(AM)**或**下午(PM)**，然后按下"确定"按钮。

6. 使用"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，设置**小时(hours)**数值，按下"确定"按钮。
7. 使用"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，设置**分钟(minutes)**数值，按下"确定"按钮。

8.1.7 时间 **2** 设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 3（参阅手册第 60 页）。

4. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择"**时间设置 2(TIME2)**" 选项，按下"确定"按钮。
5. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，设置时差(小时.分钟/ hh.mm)。时差的设置幅度为 30 分钟。按下"确定"按钮。

注意：*在时间显示模式下，按住"▼向下"按钮，即可切换时区显示。*

8.1.6 日期设置

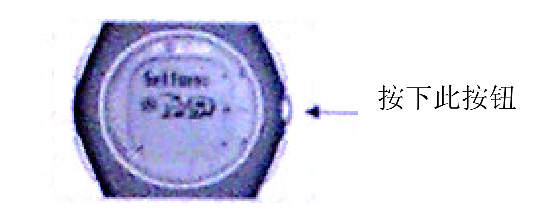
如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 3（参阅手册第 60 页）。

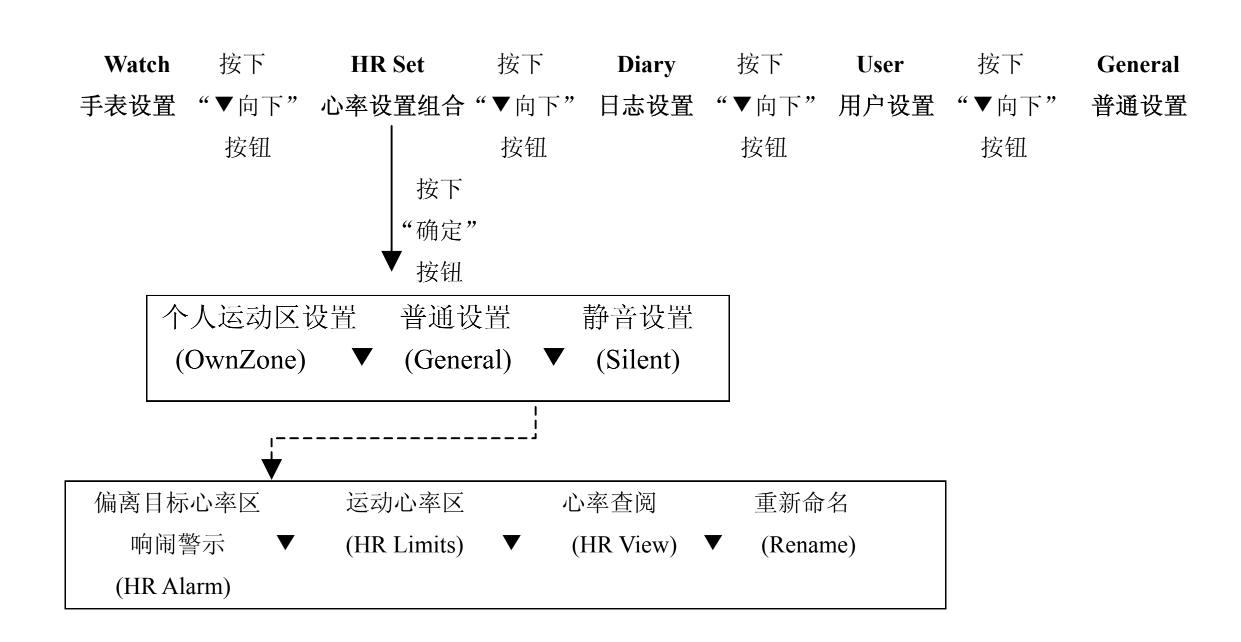
4. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择"**日期设置(DATE)**" 选项，按下"确定"按钮。
5. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择**月份数值(mm)**或者**日期数值(dd)**, 按下"确定"按钮。
6. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择**日期数值(dd)**或者**月份数值(mm)**，按下"确定"按钮。
7. 按下"▲向上" 或者 "▼向下"按钮，选择**年份数值(yy)**，按下"确定"按钮。

按住"后退"按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

8.2 心率设置

在心率设置菜单下，你能够对锻炼期间所使用的相关设置进行修改编辑。心率设置组合包含有锻炼设置、运动心率区设置、响闹设置、以及查阅模式设置。通过使用心率设置组合，你可以轻松地选用自己所需的锻炼设置，而无需对各项设置单独进行设定。





1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(Settings)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**心率设置组合(HR SET)**”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**个人运动区设置(OWNZONE)**”、“**普通设置(GENERAL)**”或者“**静音设置(SILENT)**”，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)**”、“**运动心率区(HR LIMITS)**”、 “**心率查阅(HR VIEW)**”、 或者“**重新命名(RENAME)**”选项，然后按下“确定”按钮。

预设的心率设置组合：

设置名称	运动心率区	偏离目标心率区响闹警示	心率查阅
个人运动区设置 (OWNZONE)	个人运动心率区 (OWNZONE)	VOL 2（大音量）	HR（每分钟的心跳次数）
普通设置 (GENERAL)	自动目标心率区 (AUTOMAITIC)	VOL 2（大音量）	HR（每分钟的心跳次数）
静音设置 (SILENT)	自动目标心率区 (AUTOMAITIC)	Off（关闭声音）	HR（每分钟的心跳次数）

例如，在户外锻炼期间，如果你想根据个人运动区(OwnZone)功能所确定的运动心率区进行锻炼，你即可使用个人运动区心率设置组合(OwnZone HR Set)；在户外锻炼期间，如果你并不想使用个人运动区(OwnZone)功能，普通心率设置组合(General)最合适；在有氧锻炼期间,如果你不想让心率表发出的提示声干扰其它健身人士，静音心率设置组合(Silent)则无疑是最佳的选择。

1. 偏离目标心率区响闹警示的音量设置
   使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

2. 运动心率区设置
   使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择个人运动区**(OWNZONE)**、自动目标心率区**(AUTOMATIC)**、手动目标心率区**(MANUAL)**或关闭目标心率区**(OFF)**，然后按下“确定”按钮。

个人运动区**(OWNZONE)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **HARD**（高强度运动心率区）、**MODERATE**（中等强度运动心率区）、**LIGHT**（低强度运动心率区）或 **BASIC**（基本强度运动心率区），然后按下“确定”按钮。

心率表显示你此前在所选个人运动心率区内测得的心率区间。如果你尚未确定自己的运动心率区，心率表将使用基于年龄所计算出的心率上下限数值。倘若下次你仍然未能顺利使用个人运动区功能测定自己的心率区，心率表将继续使用此心率上下限数值。

按下“确定”按钮，返回至心率设置组合模式。

更多关于如何确定自己的个人运动心率区的信息，请参阅第 34 页，“OWNZONE 个人运动区功能”一章。

自动目标心率区**(AUTOMATIC)**：心率表基于年龄所自动计算出的心率区。

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **HARD**（高强度运动心率区）、**MODERATE**（中等强度运动心率区）、**LIGHT**（低强度运动心率区）或 **BASIC**（基本强度运动心率区），然后按下“确定”按钮。心率表显示的是根据你所输入的出生日期计算出的心率上下限数值。

按下“确定”按钮，返回至心率设置组合模式。

运动强度心率区	锻炼类型
高强度运动心率区	高强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 80-90%）适合进行持续时间相对较短的高强度运动。在高强度运动心率区内进行锻炼，你会感觉呼吸沉重，肌肉疲劳，全身疲乏；但是它有助于增强你的最高运动能力。
中等强度运动心率区	在中等强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 70-80%）内进行锻炼尤其有助于提高身体的心血管健康状况。我们建议经常参加锻炼的健身人士可以选择在中等强度运动心率区进行运动。
低强度运动心率区	在低强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 60-70%）内进行锻炼有助于增强体质，提高健康水平。此外，它还有助于增强基本耐力与进行运动恢复。
基本强度运动心率区	基本强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 65-85%）适合进行基础性锻炼与有氧强度运动。

手动目标心率区(MANUAL)：除了使用个人运动区与自动目标心率区功能，你还可以使用年龄公式来手动确定自己的目标心率区。

目标心率区是以每分钟的心跳次数(次/分钟 bpm)，或者最高心率百分比(HRmax)的形式所表示的心率上下限区间。最高心率即你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数。根据年龄公式(最高心率=220−年龄)，心率表能够计算出你的最高心率。如果你想测量出更加准确的最高心率数值，请在医生或运动生理学家的指导下进行运动压力测试。

心率表显示的是你此前所确定的目标心率区。或者，如果在心率表显示基于年龄所测定的心率区前，你尚未确定自己的手动目标心率区。
请按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置**心率上限数值**，然后按下“确定”按钮。
请按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置**心率下限数值**，然后按下“确定”按钮。

关闭目标心率区(OFF)：如果关闭此功能，心率表在锻炼期间将不会设置任何目标心率区。

下面的表格中是以 bpm(次/分钟)作为单位的目标心率强度区间，它们是根据每 5 岁的年龄间隔所估算出来的。请先计算出自己的最高心率，并写下你的心率区间，然后选择最适合自己进行运动的目标心率区。

年龄	最高心率 (220—年龄)	低强度运动心率区* (最高心率的 60-70%)	中等强度运动心率区 (最高心率的 70-80%)	高强度运动心率区 (最高心率的 80-90%)
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-177
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-167
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

**Polar 目标心率强度是根据国际运动科学权威机构的建议进行修改定义的，其中低强度运动心率区内的心跳次数可能会低于最高心率的 60%。*

3.心率查阅设置

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择 **HR**（每分钟的心跳次数）、或者 **HR%**（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。



4. 心率设置组合重命名

你可以用八个字母、数字或者标点来为心率设置组合重新命名。可以使用的数字有：0-9、空格、A-Z、a-z、- % / ( ) * + . : ?

屏幕显示闪烁的可调字母，并标有下划线。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，更改所选字母。

- 按下“确定”按钮，确认所选字母。
- 按下“后退”按钮，返回至先前所设置的字母。
- 按住“确定”按钮，跳过剩余字母的编辑步骤。
- 在编辑完最后一个字母后，按下“确定”按钮，即可返回至提示心率设置组合主查阅菜单。

8.3 日志设置

在日志设置模式下，你能够对其他日志的相关设置进行编辑。

你可以使用其它日志来跟进自定义的数值。例如，此数值可以是你的体重，或者是你选择的其它个人测量数值。

2. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。屏幕显示“**锻炼模式(Exercise)**”。

3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(SETTINGS)**”选项，按下“确定”按钮。

4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**日志设置(DIARY)**”选项，按下“确定” 按钮。

5. **查阅其它数值**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**开启(ON)**或**关闭(OFF)**查阅其它数值的功能。按下“确定” 按钮。

如果查阅其它数值的功能已关闭，你将无法在日志模式下进入其它数值查阅菜单，请跳过步骤 5 至 7。

5. **提高精确度**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置自定义数值的精确度(1, 0.5 或 0.1)。心率表会使用此精确度来更新其它日志所记录的数值。

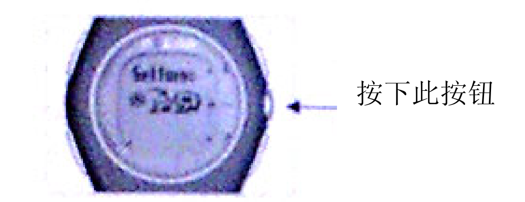
6. **设置目标数值**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置你想实现的目标数值。按下“确定”按钮。

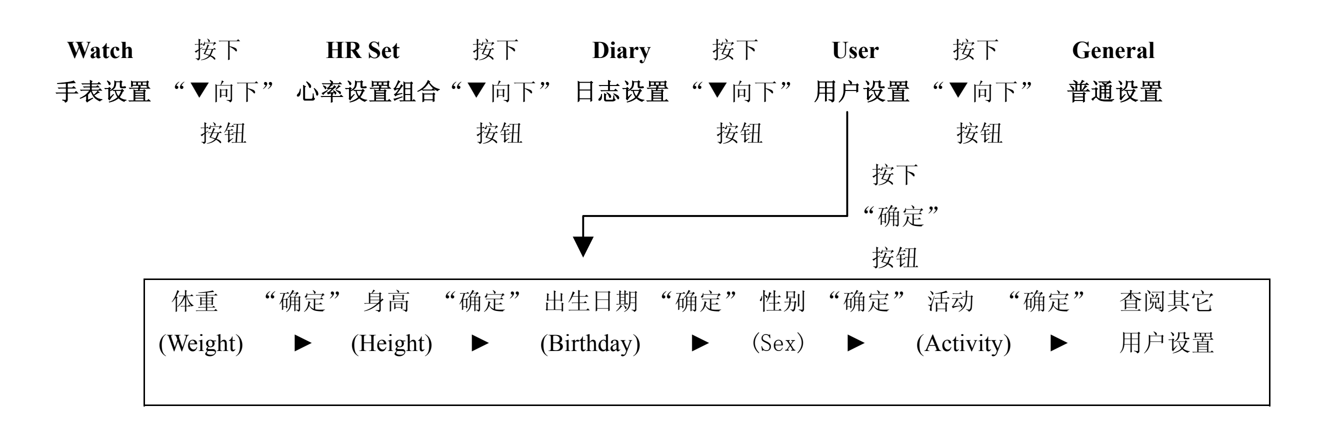
7. **数值重设**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置心率表将数值重设为零的频率。如果你选择了“**每周重设(WEEKLY)**”，心率表会于每周自动重设数值；如果你选择了“**手动重设(MANUAL)**”，你可以在任何需要的时候将数值重设为零。按下“确定”按钮。

8. 按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

8.4 用户设置

在用户设置菜单下，你能够编辑自己的个人资料、体重、身高、出生日期、性别，以及其它用户设置。





1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(Settings)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**用户设置(USER)**” 选项，按下“确定”按钮。
4. **体重设置(WEIGHT)**：使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，调节体重数值，然后按下“确定”按钮。
5. **身高设置(HEIGHT):** 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，调节身高数值，然后按下“确定”按钮。
6. **出生日期设置(BIRTHDAY)**：使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**出生月(mm)**或者**出生日(dd)**，然后按下“确定”按钮。

注意：按住“确定”按钮，你可以使用原先的日期读数，从而跳过出生日期的设置步骤。

7. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**出生日(dd)**或者**出生月(mm)**，然后按下“确定”按钮。
8. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**年份数值(yy)**，然后按下“确定”按钮。

9. **性别设置(SEX)**：使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**男性(MALE)**或者**女性(FEMALE)**，然后按下“确定”按钮。

10. **活动(Activity)**：使用“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择你的长期活动水平：“**极高(TOP)**”、“**高(HIGH)**”、“**中(MODERATE)**”或“**低(LOW)**”。按下“确定”按钮。
如果在过去三个月内你平时的锻炼习惯发生了改变，请不要改变你的活动水平设定。

活动水平	相关描述
极高(TOP)	你经常参加剧烈的体育活动，每周最少五次。例如，为提高比赛成绩而进行锻炼。
高(HIGH)	进行体育锻炼是你生活中密不可分的一部分。你经常参加剧烈的体育活动，每周最少三次。每次锻炼后，你都会气喘吁吁、大汗淋漓。 例如，每周跑步 5-10 公里或 6-12 英里，或者用 1.5-2 小时 进行类似的体育活动。
中(MODERATE)	你经常参加体育娱乐活动。例如，每周跑步 5 英里或 8 公里，或者每周用 30 至 60 分钟进行类似的体育活动；或者你的工作需要一定的体力活动。
低(LOW)	进行体育锻炼并非是你平时生活的一部分。你仅仅是为了放松心情而悠闲地散步，或者偶尔才进行令你喘气或出汗的健身活动。

11. **查阅其它用户设置**：只有在知道自己**通过实验室所测得的相关数值**的情况下，你方可更改下列设置(最高心率、坐姿心率、最大摄氧量)。按下“确定”按钮，进入其它用户设置；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

12. **最高心率值(HRmax)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置你的最高心率数值然后按下“确定”按钮。

最高心率是你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最高心率值的最准确的方法。最高心率是用以确定运动强度的有用工具，它亦可以用来估测你所消耗的能量的多少。

13. **坐姿心率数值(HRsit)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置你的坐姿心率数值，然后按下“确定”按钮。

坐姿心率反映的是你没有进行任何运动（保持坐姿）时的心率特征。坐姿心率可以用来估测能量消耗数值。坐下并佩戴好心率表与心率传输带，你便可以轻松地确定自己的坐姿心率了。心率表开始测量心率，你的心率数值将出现在显示屏幕上。过 2 至 3 分钟，心率表显示的即是你的坐姿心律。如果你想更精确地计算出自己的坐姿心率，请在平常状态下佩戴心率表一天的时间。当你偶尔在 2 至 3 分钟内一直保持坐姿、或没有进行任何运动的时候，请记录下当时的心率数值；最后，请在晚上计算出其平均值。

14. **最大摄氧量(VO_{2max}，单位：毫升/公斤/分钟)**：按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，设置你的最大摄氧量数值，然后按下“确定”按钮。

最大摄氧量指的是身体进行高强度运动时对氧气的最高利用率，它亦可以被用来衡量有氧能力或最大摄氧/耗氧能力。最大摄氧量是用以确定有氧（心血管）健康水平的常用数值。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最大摄氧量的最准确的方法。心血管（有氧）的健康水平与心血管系统在体内输送与利用氧气的能力密切相关。你还可以使用最大摄氧量来估测自己的能量消耗状况。

注意：

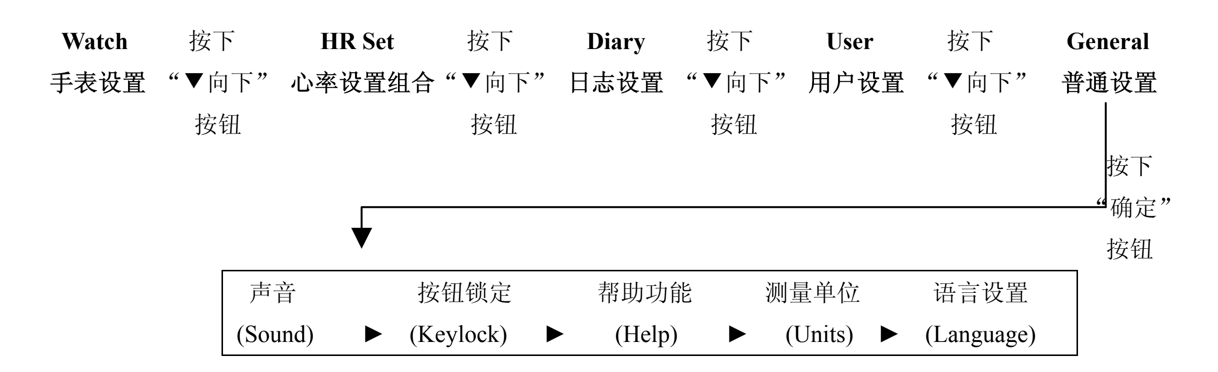
- *在创建锻炼程序时，你可以使用最大摄氧量(VO_{2max})数值。但是如果此数值尚未测定，你亦可以通过Polar 健康测试确定另一类似的数值，即你的个人有氧健康指数。更多详细信息，请参阅第 49 页，“Polar 健康测试－个人有氧健康指数”一章。*

- *如果你意外地更改了其它用户设置，按住夜光照明按钮，即可返回默认数值。心率表提示“恢复默认设置?(RESTORE DEFAULT?)”，按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择是(YES)或者否(NO)，然后按下“确定”按钮。*

8.5 普通设置

在普通设置菜单下，你能够修改编辑心率表的一般设置。普通设置包括音量、按钮锁定、帮助功能、以及测量单位。





1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(Settings)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**普通设置(GENERAL)**”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**声音(SOUND)**”、“**按钮锁定(KEYLOCK)**”、“**帮助功能(HELP)**”、 “**测量单位(UNITS)**”、或者“**语言设置(LANGUAGE)**”选项，然后按下“确定”按钮。

1. 音量设置

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭声音），然后按下“确定”按钮。

即使你切换了 VOL 2（大音量）或 VOL1（低音量）的设置，下列心率表提示音也不会受到任何影响：偏离目标心率区的响闹警示、手表、定时器与提示信息的闹铃声响。

如果你选择关闭声音功能，按钮与活动声音也会随之关闭。在手表设置菜单下，你可以开启或关闭闹铃声响（参见第 55 页）；在锻炼期间，你可以在锻炼设置菜单下开启或关闭偏离目标心率区响闹警示功能。

2. 按钮锁定设置(Keylock)

你可以在时间显示模式下与在锻炼期间，开启按钮锁定功能。

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4（参阅第 47 页）。

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择“**手动锁定(MANUAL)**”或“**自动锁定(AUTOMATIC)**”选项，然后按下“确定”按钮。

自动锁定：如果一分钟内你没有按任何按钮，心率表将自动锁定除夜光照明外的所有按钮。如果你想解除按钮锁定，请按住夜光照明按钮，直至屏幕显示“**按钮锁定已解除(BUTTONS UNLOCKED)**”为止。

手动锁定：按住夜光照明按钮，直至符号出现或消失在显示屏幕上，从而开启或关闭按钮锁定功能。

3. 帮助功能设置

如果你开启了帮助功能，帮助文字能够引导你在锻炼模式与日志模式下正确操作心率表。

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4（参阅手册第 72 页）。

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**开启(ON)**或**关闭(OFF)**帮助文字功能，然后按下“确定”按钮。

4. 单位设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4（参阅手册第 72 页）。

按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**公斤/厘米(KG/CM)** 或者**磅/英尺(LB/FT)**，然后按下“确定”按钮。

	磅/英尺(lb/ft)	公斤/厘米(kg/cm)
体重	磅	公斤
身高	英尺/英寸	厘米
能量消耗	卡	千卡

5. 语言设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4（参阅手册第 72 页）。

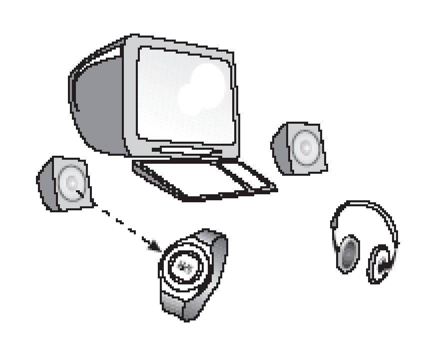
按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**英语(ENGLISH)**，**德语(DEUTSCH)**，**西班牙语(ESPAÑOL)**或**法语(FRANÇAIS)**，然后按下“确定”按钮。

心率表会提示“**ARE YOU SURE?（你是否确定？）**”。按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，选择**是(YES)**或**否(NO)**，然后按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

*注意：如果你意外地更改了语言设置，并且不知道如何返回原先所设置的语言，你可以重新设置心率表：请同时按住除夜光照明按钮以外的任何按钮，直至屏幕出现数字显示为止。按下“确定”按钮，屏幕显示“**开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)**”；按下“后退”按钮，然后按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，以选择语言设置。你可以按照手册第 10 页的说明指示继续进行基本设置；或者，如果你此前已经进行了基本设置，那么在完成日期设置后按住“后退”按钮，你即可跳过其它设置步骤。*

9. 数据传输



Polar 健身教练 (PolarFitnessTrainer.com) 是一项为你度身订做的功能齐全的网页服务，它能够帮助你实现自己的锻炼目标。在免费注册之后，你便可以浏览各种锻炼日志，进行健身测试，使用计算图表，或者阅读让你受益匪浅的文章及相关报告。登录网站 www.PolarFitnessTrainer.com，你即可进行网页服务注册。

使用 UpLink™功能，Polar F11 心率表为你提供了将所有设置信息从个人计算机轻松地上传至心率表的选择；使用 SonicLink™功能，你亦可以将锻炼资料从心率表传输至 Polar 健身教练服务网页。为了使用 UpLink 功能，你需要配备声卡、音箱或者耳机的个人计算机；相应地，为了使用 SonicLink 功能，你需要配备一只麦克风。

更多详细信息，请浏览网址 www.polar.fi/fitness。

10. 保养及维修

Polar 心率表是设计先进、制作精良的高科技仪器，使用时应尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务，同时可以确保本产品使用多年完好无损。

请将 Polar 心率表存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于潮湿环境、任何密闭材料（例如运动包）、或任何导电材料（例如潮湿的毛巾）中。

客户服务

在两年的质保期间，如果你的 Polar 心率表需要任何服务，我们建议你联络经授权的 Polar 客户服务中心。凡是接受未经 Polar Electro 公司授权的客户服务所直接或间接导致的损坏不在质量保证卡涵盖的范围内。

爱护好你的 Polar 心率表

- 保持心率表的清洁，使用后请用中性肥皂和溶剂加以清洗，清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其它化学洗涤剂。

- 不要将 Polar 心率表置于过冷或者过热的环境中，其操作温度应为 14℉至 122℉/-10℃至+50℃。

- 不要将 Polar 心率表长期暴露于阳光直射的环境中，例如把它置放于车内。

心率表的电池

在正常使用情况下，心率表电池的预期平均寿命为一年半。但是请注意，过于频繁地使用响闹信号与夜光照明会加快电池电量的消耗速率。符号表示心率表的电池电量较低，需要更换电池。请勿自行打开心率表。为确保心率表的防水性能与使用合格部件，心率表电池只能由经授权的 Polar 客户服务中心更换。更换的同时，客服中心亦将对 Polar 心率表进行全面的周期性检查。

注意：

- *如果在心率表显示低电量符号前，你已经设置了闹铃功能，闹铃将仍然保持开启状态一段时间。此后心率表会显示闹铃符号。如果你仍然想重设闹铃功能，心率表会显示"电量低(Battery Low)"；你只能在更换电池后再进行相关操作。*

- *在温度较低的环境中，心率表可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，屏幕则不会显示低电量符号。*

- *为确保心率表的防水性能，请勿接受未经 Polar 公司授权的客户服务。*

爱护好你的 WearLink 心率传输带

当你不使用心率传输带时，请将连接器从弹性带上取下。
如果你在皮肤上喷洒了驱虫剂，请务必确保它不会与佩戴的心率传输带发生任何接触。

心率传输带的连接器

- 使用后定期用中性肥皂和溶剂清洗心率传输带的连接器。
- 不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其它化学洗涤剂来清洗心率传输带的任何部件。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其它方式擦干连接器。错误的操作可能会导致产品的损坏。
- 不要将连接器放在洗衣机或者脱水机（干燥机）中！

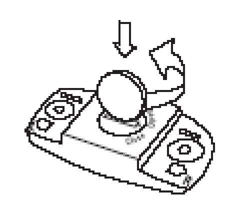
弹性带

- 你可以用洗衣机清洗弹性带，水温应该保持在 104℉ / +40℃。我们建议你使用洗衣袋。
- 我们建议你每次在高含氯量的池水中使用了弹性带后，都要对其进行清洗。
- 不要甩干弹性带！
- 不要将弹性带放在脱水机（干燥机）中！
- 不要熨烫弹性带！

心率传输带的电池

心率传输带电池的预期平均寿命是两年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）。如果你的心率传输带停止了运作，很可能是因为它的电池电量已经耗尽

若需更换电池，你需要准备一枚硬币、一个密封环以及一块新的心率传输带电池(CR2025)。



1. 沿逆时针方向，将硬币由 CLOSE 位置向 OPEN 位置旋转，从而打开心率传输带上连接器的电池盖。电池盖会从电池仓上弹起。

2. 从连接器上取下电池盖，然后从电池仓中取出旧电池，并更换以新电池。

3. 卸下电池盖上的密封环，并用新的密封环进行更换。

4. 将电池的负极(-)朝下面向连接器，正极 (+)朝上面向电池盖。

5. 然后将电池放入连接器的电池仓内，并将电池盖放回原位，电池盖上的箭头应该指向 OPEN 位置。同时请确认电池盖上的密封环已经被正确地置于其凹槽中。

6. 向下轻压电池盖，从而使电池盖的外侧表面与连接器的表面处于同一水平线。

7. 沿顺时针方向固定好电池盖，电池盖上的箭头亦会同时由 OPEN 位置向 CLOSE 位置旋转。最后请确保电池盖已正确合拢。

注意：

- *为了确保心率传输带电池的最长使用寿命，请你务必在更换电池的时候才打开电池仓。我们建议你在每次更换电池的同时也要更换电池盖上的密封环。你可以在装备齐全的 Polar 零售商及经授权的 Polar 客户服务中心购买到密封环或者其它电池配件。在美国与加拿大，消费者只能在经授权的 Polar 客户服务中心购买到附加的密封环。*
- *请将电池置于远离儿童的地方；如果儿童不慎吞咽了电池，请迅速联系医生。*
- *请根据当地法规恰当地处置旧电池。*

11. 注意事项

11.1 使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰

电磁干扰

在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车计算机、某些机动健身锻炼器材或移动电话的附近，或者当你穿过电子安全门时，你佩戴的心率表可能会受到电磁干扰。

锻炼器材

某些安装有电子或电动部件的健身锻炼器材，例如发光二极管显示屏幕、马达或者电动制动器，会产生电子干扰讯号。若要解决上述问题，你可按下列方法重置心率表：

1. 从胸部解下心率传输带，然后照常使用锻炼器材。

2. 四处移动你的心率表，直至你发现一处没有读数离散，并且屏幕显示 00 数值的位置。锻炼器材的显示屏幕的正前方通常干扰比较强烈，而显示屏幕的左右两侧相对干扰较弱。

3. 重新将心率传输带佩戴在胸部，并尽可能远地将心率表置于不受干扰的区域。

4. 如果使用健身锻炼器材时，你的 Polar 心率表仍然无法正常工作，这表明该锻炼器材对于无线心率测量来说电磁干扰太强。

相互干扰

在非密码心率传输模式♥下，心率表可以接收到 3 英尺/1 米以内的心率传输带发出的讯号。如果心率表同时探测到几条心率传输带发出的非密码心率信号，则会产生错误的读数。

在水中使用 Polar 心率表

你的 Polar 心率表具有 100 英尺/30 米的防水功能。但是为了保持其防水功能，在水中请勿按心率表上的任何按钮。

由于以下原因，用户在水中测量心率时可能会受到干扰：

- 高含氯量的池水或者海水的导电性很强，这可能会导致心率传输带的电极发生短路，因此心率传输带将可能无法探测到心电图(ECG)讯号。

- 跳水或者游泳比赛中的肌肉剧烈运动会造成水阻力，从而改变心率传输带的位置，使其无法接收心电图(ECG)讯号。

- 心电图(ECG)讯号的强弱因个体差异与个体组织结构的差异而有所不同，使用者在水中测量心率会相对在其它环境中遇到更多的问题。

11.2 如何在使用心率表进行锻炼时，将潜在风险降至最低

健身锻炼可能会含有一定的风险，对于很少运动的人来说这点尤为值得注意。

在开始实施定期的健身锻炼计划之前，我们建议你先回答下列关于身体健康状态的问题。如果你给予了其中任何一题肯定的回答，建议你在开始锻炼前首先向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？
- 你有高血压吗？
- 你有高胆固醇吗？
- 你有其它任何疾病的征兆或者症状吗？
- 你正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你有呼吸道疾病史吗？
- 你大病初愈或者刚接受过手术治疗吗？
- 你正使用心脏起搏器或者其它植入体内的电子装置吗？
- 你吸烟吗？
- 你怀孕了吗？

另外请注意，除运动强度外，心率还会受到心脏、高血压、哮喘和其它呼吸道药物以及若干能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

你必须十分留意运动时身体的反应。如果运动时，你感觉到意料之外的疼痛或者疲劳，我们建议你停止运动，或改用较低强度的运动继续进行锻炼。

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其它体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 心率表，风险自负。在开始使用之前，我们一贯建议你在医生的指导下进行锻炼测试。测试的目的是为了确保你同时使用心脏起搏器与 Polar 心率表的安全性与可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅第 81 页“技术说明”一章中所列出的 Polar 心率表质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

12. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 我不清楚自己处于菜单中的哪个环节

按住“后退”按钮，直至心率表返回至时间显示模式。

…… 屏幕没有显示心率读数(--)

1. 检查心率传输带的电极是否被湿润，及是否按指示佩戴。
2. 检查心率传输带是否保持清洁。
3. 检查心率表是否靠近电视机、移动电话、阴极射线管或者其它电磁干扰源。
4. 你是否曾经患有心脏病，因此心电图波形已改变？假若如此，请向医生咨询。

…… 心形符号无规律地闪动

1. 检查心率表是否在距离心率传输带不到 3 英尺/1 米的范围内。
2. 检查运动时弹性带是否已松弛。
3. 确定心率传输带的电极已被湿润。
4. 确保在讯号接受范围内 (3 英尺/1 米)没有其它心率传输带。
5. 心率不齐会导致不规则的读数。假若如此，请向医生咨询。

…… 心率读数不稳定或者极高

你可能处于大量强烈的电磁讯号环境中，这可能导致读数不稳定。请检查四周的环境，并远离干扰源。

…… 屏幕显示为空白

Polar 心率表刚出厂时，其处于省电模式。请按下任意按钮两次，以激活心率表，此后屏幕将显示“**欢迎来到 Polar 健身世界(WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD)**”。*具体信息，请参阅第 10 页“基本设置”一章。*

…… 屏幕显示模糊

通常如果心率表的电池电量即将耗尽，当你使用夜光照明功能时，屏幕的数字显示将模糊不清；或者心率表会首先显示低电量符号▮。请检查心率表的电池。

…… 心率表的电池必须进行更换

我们建议由经授权的 Polar 客户服务中心进行所有维修服务。由未经 Polar Electro 公司授权的代理商的不当维修而导致的损坏并不在质量保证卡的范畴内。在更换电池后，Polar 客户服务中心将测试心率表的防水性能，并对 Polar 心率表进行全面的周期性检查。

…… 他人开始使用我的心率表

每次心率表的用户发生改变时，新用户必须首先输入他/她的个人信息，然后创建新的锻炼程序。更改用户信息与创建新程序并不会删除原先储存在锻炼档案、资料总值档案以及日志档案中的资料信息。



…… 按任何按钮均无反应

重新设置心率表。重设心率表将清除时间与日期设置。

同时按住除夜光照明外的所有按钮，直至屏幕将出现数字显示。按下“确定”按钮。

更多详细信息，请参阅第 10 页，“基本设置”一章。如果此前你已经设定了基本设置，那么在完成日期的设置后，请按住“后退”按钮，即可跳过基本设置的步骤；当你在重设心率表后一分钟的时间内没有按任何按钮，心率表便会自动返回至时间显示模式。如果心率表仍然没有任何反应，请检查电池。

…… 更新后的个人运动心率区经常发生改变

心率变化能够灵敏地反映出你的身体状况与所处环境的改变。人运动心率区会受到你的健康状况、测量运动心率区的时间、运动的方式以及你的精神状态的影响。对于同一个体，其运动心率区下限的变化范围可以达到 5 至 10 次心跳，甚至有时能达到 30 次心跳。但重要的是在个人运动心率区内进行健身锻炼时，你需要保持轻微或者中等的运动量。例如：如果你的心率在第一阶段的运动之后提升得太快，那么你测出的运动心率区的上限便可能过高。倘若出现这种情况，我们建议你重新测量一次个人运动心率区。

13. 技术说明

Polar F11 心率表的设计目的是：

- 帮助使用者实现自己的健身目标
- 显示你在运动与锻炼中的生理疲劳程度以及运动强度。

此外，别无他用。

心率表

电池型号：CR 2032
电池寿命：平均可使用 1 年半（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）
运行温度：14℉至 122℉/-10℃至+50℃
防水功能：最深可以防水 100 英尺 /30 米
表带质料：聚亚安酯
心率表后盖与表带扣环质料：不锈钢，符合关于镍释放量的 EU Directive94/27/EU 规定及其 1999/C205/05 的修订规定。
手表精确度在 77℉/25℃的温度条件下小于±0.5 秒/每天。
心率测量的精确度：±1%或者±1 次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。

心率传输带

电池型号：CR 2025
电池寿命：平均可使用 2 年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）
电池密封环：O 型密封环 20.0 x 1.0
质料 氟橡胶(FPM)
运行温度：14℉至 122℉/-10℃至+50℃
防水功能：最深可以防水 100 英尺/30 米
连接器质料：聚氨酯
弹性带质料：聚氨酯、聚酰胺、尼龙、聚酯纤维以及弹性纤维

数值设置范围

定时器	23 小时 59 分 59 秒
心率范围	30-199 次/分钟
累计锻炼时间	0-9999 小时 59 分 59 秒
累计能量消耗	0-99999（千卡 Kcal）
累计锻炼次数	65 535
出生日期	1921-2020

14. Polar 有限质量国际保证卡

- 这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Inc.公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Oy 公司颁发给在其它国家购买本产品的消费者。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起两年内，本产品的质料及工艺将不会出现任何缺陷。

- **请保留收据或国际质量保证卡，以作为你的购买凭证！**

- 心率表电池及因使用不当、滥用、意外或违反注意事项、保养不当、商业应用、破裂或者摔破造成的损坏均不在保修范围内。

- 使用本产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用不在质量保证卡涵盖的范围内。在保修期间，本产品可享有由经授权的客户服务中心提供的免费维修及更换服务。

- 本质量保证卡并不影响现行适用的各国及各州法律所规定的消费者的法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。


该 CE 标记表明本产品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

Polar Electro Oy 是经 IS0 9001:2000 认证的公司。

12. 责任声明

- 本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手册或其所述产品作出任何声明与保证。Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

本产品受以下各项或者若干项专利保护：
WO 96/20640, US 6104947, US 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825,US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587,HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.
其它专利待定。

制造厂家：
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

电话：+358-8-520 2100
传真：+358-8-520 2300
www.polar.fi

香港办事处
PolarElectroH.K.Ltd.
香港中环威灵顿街 122-126 号
威皇商业大厦 23 楼

电话：+852 3105 3000
传真：+852 3105 0080
www.polar.com.hk

16. 索引